

Jadłospis	Wtorek (2026-04-14)					
Dieta podstawowa 14-23.04.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
E: 1710.47 kcal, B: 85.7 g, T: 47.07 g, W: 256.76 g, Błonnik [g]: 32.8, Cukier [g]: 71.16, Sód [mg]: 3373.06, Wapń: 861.41, Żelazo: 12.69, Kwasy tł. nas. [g]: 22.5, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.88, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.07, B: 20%, T: 25%, W: 55%	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 konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Jogurt owocowy 150g (mleko)	Krem z białych warzyw 350g (seler) (Bulion warzywny, Kalafior, ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Por, Sól) Kotlet drobiowy smażony 100g (jaja,gluten) (Pierś z kurczaka, Bułka tarta, Jajka, Sól) Kapusta zasmażana 130g (Kapusta kiszona, Koperek, Liście laurowe, Ziele angielskie) Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Sałatka brokułowa 150g (gluten,mleko,soja,seler,jaja) (Brokuły, Szynka delikatkowa z kurczaka, Jogurt naturalny 1.5%, Jajka, Sól)	Banan 150g		
Dieta cukrzycowa 14-23.04.2026r.	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
E: 1827.52 kcal, B: 102.61 g, T: 57.75 g, W: 247.91 g, Błonnik [g]: 39.81, Cukier [g]: 40.12, Sód [mg]: 4109.12, Wapń: 1098.8, Żelazo: 15.49, Kwasy tł. nas. [g]: 27.18, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.79, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.72, B: 22%, T: 28%, W: 50%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek świeży 80g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Schab 30g	Krem z białych warzyw 350g (seler) (Bulion warzywny, Kalafior, ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Por, Sól) Kotlet drobiowy smażony 100g (jaja,gluten) (Pierś z kurczaka, Bułka tarta, Jajka, Sól) Kapusta zasmażana 130g (Kapusta kiszona, Koperek, Liście laurowe, Ziele angielskie) Ziemniaki 200g Woda 250g	Kefir 1.5% 200g (mleko)	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Sałatka brokułowa 150g (gluten,mleko,soja,seler,jaja) (Brokuły, Szynka delikatkowa z kurczaka, Jogurt naturalny 1.5%, Jajka, Sól)	Sok pomidorowy 200g
Dieta lekkostrawna 14-23.04.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
E: 1875.05 kcal, B: 92.89 g, T: 54.93 g, W: 265.75 g, Błonnik [g]: 23.49, Cukier [g]: 76.91, Sód [mg]: 3821.85, Wapń: 849.53, Żelazo: 11.81, Kwasy tł. nas. [g]: 24.57, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.11, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.37, B: 20%, T: 26%, W: 54%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Jogurt owocowy 150g (mleko)	Krem z białych warzyw 350g (seler) (Bulion warzywny, Kalafior, ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Por, Sól) Schab duszony w sosie pieczeniowym 200g (seler) (Schab wieprzowy, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka brokułowa 150g (gluten,mleko,soja,seler,jaja) (Brokuły, Szynka delikatkowa z kurczaka, Jogurt naturalny 1.5%, Jajka, Sól)	Banan 150g		
Dieta bogatobiałkowa 14-23.04.2026r.	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
E: 2184.4 kcal, B: 113.35 g, T: 64.19 g, W: 302.55 g, Błonnik [g]: 25.2, Cukier [g]: 86.22, Sód [mg]: 4159.31, Wapń: 1072.58, Żelazo: 13.27, Kwasy tł. nas. [g]: 28.75, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.41, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.73, B: 21%, T: 26%, W: 53%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Jogurt owocowy 150g (mleko)	Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Schab 30g	Krem z białych warzyw 350g (seler) (Bulion warzywny, Kalafior, ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Por, Sól) Schab duszony w sosie pieczeniowym 200g (seler) (Schab wieprzowy, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kefir 1.5% 200g (mleko)	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka brokułowa 150g (gluten,mleko,soja,seler,jaja) (Brokuły, Szynka delikatkowa z kurczaka, Jogurt naturalny 1.5%, Jajka, Sól)	Banan 150g

Jadłospis	Wtorek (2026-04-14)					
Dieta pediatryczna 14-23.04.2026r. E: 1866.39 kcal, B: 87.02 g, T: 51.83 g, W: 278.87 g, Błonnik [g]: 29.45 , Cukier [g]: 90.26 , Sód [mg]: 3810.4 , Wapń: 878.36 , Żelazo: 12.04 , Kwasy tł. nas. [g]: 22.75 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.99 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.28 , B: 19% , T: 25% , W: 56%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek świeży 80g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Jogurt owocowy 150g (mleko)	Obiad Krem z białych warzyw 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemiaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Por, Sól)</i> Kotlet drobiowy smażony 100g (jaja,gluten) <i>(Pierś z kurczaka, Bułka tarta, Jajka, Sól)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemiaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Kisiel owocowy 200g <i>(Woda, Kisiel owocowy)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Salatka brokułowa 150g (gluten,mleko,soja,seler,jaja) <i>(Brokuły, Szynka delikatesowa z kurczaka, Jogurt naturalny 1.5%, Jajka, Sól)</i>	Dodatek nocny Banan 150g	
	ZOL Dieta podstawowa 14-23.04.2026r. E: 1730.47 kcal, B: 85.9 g, T: 49.87 g, W: 255.16 g, Błonnik [g]: 32.6 , Cukier [g]: 71.56 , Sód [mg]: 3377.06 , Wapń: 877.41 , Żelazo: 12.69 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.42 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.66 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.11 , B: 20% , T: 26% , 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) Ogórek świeży 80g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Jogurt owocowy 150g (mleko)	Obiad Krem z białych warzyw 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemiaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Por, Sól)</i> Kotlet drobiowy smażony 100g (jaja,gluten) <i>(Pierś z kurczaka, Bułka tarta, Jajka, Sól)</i> Kapusta zasmażana 130g <i>(Kapusta kiszona, Koperek, Liście laurowe, Ziele angielskie)</i> Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Salatka brokułowa 150g (gluten,mleko,soja,seler,jaja) <i>(Brokuły, Szynka delikatesowa z kurczaka, Jogurt naturalny 1.5%, Jajka, Sól)</i>	Dodatek nocny Banan 150g	
ZOL Dieta cukrzycowa 14-23.04.2026r. E: 1847.52 kcal, B: 102.81 g, T: 60.55 g, W: 246.31 g, Błonnik [g]: 39.61 , Cukier [g]: 40.52 , Sód [mg]: 4113.12 , Wapń: 1114.8 , Żelazo: 15.49 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.57 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.76 , B: 22% , T: 29% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek świeży 80g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Schab 30g	Obiad Krem z białych warzyw 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemiaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Por, Sól)</i> Kotlet drobiowy smażony 100g (jaja,gluten) <i>(Pierś z kurczaka, Bułka tarta, Jajka, Sól)</i> Kapusta zasmażana 130g <i>(Kapusta kiszona, Koperek, Liście laurowe, Ziele angielskie)</i> Ziemiaki 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 Salatka brokułowa 150g (gluten,mleko,soja,seler,jaja) <i>(Brokuły, Szynka delikatesowa z kurczaka, Jogurt naturalny 1.5%, Jajka, Sól)</i>	Dodatek nocny Sok pomidorowy 200g
	ZOL Dieta lekkostrawna 14-23.04.2026r. E: 1895.05 kcal, B: 93.09 g, T: 57.73 g, W: 264.15 g, Błonnik [g]: 23.29 , Cukier [g]: 77.31 , Sód [mg]: 3825.85 , Wapń: 865.53 , Żelazo: 11.81 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.49 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.89 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.41 , 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 Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Jogurt owocowy 150g (mleko)	Obiad Krem z białych warzyw 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemiaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Por, Sól)</i> Schab duszony w sosie pieczeniowym 200g (seler) <i>(Schab wieprzowy, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Salatka brokułowa 150g (gluten,mleko,soja,seler,jaja) <i>(Brokuły, Szynka delikatesowa z kurczaka, Jogurt naturalny 1.5%, Jajka, Sól)</i>	Dodatek nocny Banan 150g	

Jadłospis	Wtorek (2026-04-14)					
ZOL Dieta bezmleczna 14-23.04.2026r. E: 1764.82 kcal, B: 81.72 g, T: 59.09 g, W: 238.99 g, Błonnik [g]: 22.51 , Cukier [g]: 56.38 , Sód [mg]: 2417.13 , Wapń: 302.26 , Żelazo: 14.89 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.13 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.36 , B: 19% , T: 30% , W: 51%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (orzechy)	Obiad Krem z białych warzyw 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Por, Sól)</i> Schab duszony w sosie pieczeniowym 200g (seler) <i>(Schab wieprzowy, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Salatka brokułowa bzmle/bezgl 150g (orzechy,jaja) <i>(Brokuły, Szynka drobiowa bzmle/bezglu, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Jajka)</i>	Dodatek nocny Banan 150g		
	ZOL Dieta mielona 14-23.04.2026r. E: 1947.98 kcal, B: 98.71 g, T: 58.52 g, W: 270.3 g, Błonnik [g]: 23.66 , Cukier [g]: 75.01 , Sód [mg]: 3632.8 , Wapń: 849.61 , Żelazo: 11.76 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.49 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.2 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.47 , 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 Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Jogurt owocowy 150g (mleko)	Obiad Krem z białych warzyw 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Por, Sól)</i> Szynka pieczona w sosie 200g (seler) <i>(Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Pietruszka, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Ziele angielskie, Majeranek)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 100g (gorczyca)	Dodatek nocny mus bananowy 150g (mleko) <i>(Banan, Jogurt natur. 2%)</i>	
ZOL Dieta papkowata 14-23.04.2026r. E: 1868.72 kcal, B: 91.87 g, T: 50.76 g, W: 272.76 g, Błonnik [g]: 21.17 , Cukier [g]: 73.34 , Sód [mg]: 2846.43 , Wapń: 1308.14 , Żelazo: 11.23 , Kwasy tł. nas. [g]: 21.79 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.01 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.77 , B: 20% , T: 24% , W: 56%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Jogurt owocowy 150g (mleko)	Obiad Krem z białych warzyw 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Por, Sól)</i> Szynka pieczona w sosie 200g (seler) <i>(Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Pietruszka, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Ziele angielskie, Majeranek)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Kasza manna 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)</i>	Dodatek nocny Sok pomidorowy 200g		
	ZOL Dieta cukrzycowa mielona 14-23.04.2026r. E: 2083.13 kcal, B: 114.06 g, T: 68.41 g, W: 266.63 g, Błonnik [g]: 25.19 , Cukier [g]: 44.42 , Sód [mg]: 4525.76 , Wapń: 1057.1 , Żelazo: 13.51 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.97 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.77 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.94 , B: 22% , T: 30% , W: 48%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka wieprzowa 30g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Obiad Krem z białych warzyw 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Por, Sól)</i> Szynka pieczona w sosie 200g (seler) <i>(Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Pietruszka, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Ziele angielskie, Majeranek)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Kefir 1.5% 200g (mleko)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 100g (gorczyca)

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	środa (2026-04-15)					
Dieta podstawowa 14-23.04.2026r. E: 2037.64 kcal , B: 104.21 g , T: 81.55 g , W: 236.51 g , Błonnik [g]: 27.37 , Cukier [g]: 30.12 , Sód [mg]: 4134.39 , Wapń: 1251.65 , Żelazo: 13.42 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.3 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.44 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.74 , B: 20% , T: 36% , W: 44%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,sele r) Ser żółty 60g (mleko)	Zupa z cukinii 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana)</i> Pieczeń rzymska 100g (jajka) <i>(Łopatka wieprzowa, Jajka, Majeranek, Sól)</i> Surówka z ogórka kiszzonego 130g <i>(Ogórek kiszony, Cebula, Papryka czerwona, Olej rzepakowy, Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g Sos pieczeniowy 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Rzodkiewka 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 100g (gluten,mleko,soja,sele r)	Kasza manna z sokiem malinowym 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna, Syrop malinowy)</i>		
Dieta cukrzycowa 14-23.04.2026r. E: 2310.29 kcal , B: 115.56 g , T: 93.03 g , W: 271.88 g , Błonnik [g]: 36.29 , Cukier [g]: 35.07 , Sód [mg]: 4698.6 , Wapń: 1414.93 , Żelazo: 16.04 , Kwasy tł. nas. [g]: 42.29 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 31.16 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.35 , B: 20% , T: 36% , W: 44%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Ser żółty 60g (mleko) Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,sele r)	Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Szynka miodowa 30g (gorczyca)	Zupa z cukinii 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana)</i> Pieczeń rzymska 100g (jajka) <i>(Łopatka wieprzowa, Jajka, Majeranek, Sól)</i> Surówka z ogórka kiszzonego 130g <i>(Ogórek kiszony, Cebula, Papryka czerwona, Olej rzepakowy, Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g Sos pieczeniowy 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Woda 250g	Koktajl truskawkowy 200g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Truskawki)</i>	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Rzodkiewka 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 100g (gluten,mleko,soja,sele r)	Kasza manna b/c 200g (mleko,gluten) <i>(Mleko 3.2%, Kasza manna)</i>
Dieta lekkostrawna 14-23.04.2026r. E: 1942.01 kcal , B: 95.4 g , T: 69.83 g , W: 243.76 g , Błonnik [g]: 19.19 , Cukier [g]: 30.51 , Sód [mg]: 3172.18 , Wapń: 774.61 , Żelazo: 11.37 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.71 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.07 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.93 , B: 20% , T: 32% , W: 48%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,sele r) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Zupa z cukinii 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana)</i> Pieczeń rzymska 100g (jajka) <i>(Łopatka wieprzowa, Jajka, Majeranek, Sól)</i> Ziemniaki 200g Sos pieczeniowy 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka delikatesowa z kurczaka 100g (gluten,mleko,soja,sele r)	Kasza manna z sokiem malinowym 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna, Syrop malinowy)</i>		

Jadłospis	środa (2026-04-15)					
Dieta bogatobiałkowa 14-23.04.2026r. E: 2243.46 kcal , B: 109.32 g , T: 78.9 g , W: 286.74 g , Błonnik [g]: 22.7 , Cukier [g]: 42.22 , Sód [mg]: 3722.14 , Wapń: 931.46 , Żelazo: 13.1 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.48 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.95 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.39 , B: 19% , T: 32% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,sele r) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka miódowa 80g 30g (gorczyca)	Obiad Zupa z cukinii 350g (seler) (Bulion warzywny, Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana) Pieczeń rzymska 100g (jajka) (Łopatka wieprzowa, Jajka, Majeranek, Sól) Mix warzyw gotowanych 130g (Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa) Ziemniaki 200g Sos pieczeniowy 100g (seler) (Bulion warzywny, Mąka kukurydziana) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Koktajl truskawkowy 200g (mleko) (Mleko 3.2%, Truskawki)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka delikatesowa z kurczaka 100g (gluten,mleko,soja,sele r)	Dodatek nocny Kasza manna z sokiem malinowym 200g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Kasza manna, Syrop malinowy)
	Dieta pediatryczna 14-23.04.2026r. E: 2146.64 kcal , B: 108.61 g , T: 85.15 g , W: 251.36 g , Błonnik [g]: 27.27 , Cukier [g]: 40.77 , Sód [mg]: 4148.89 , Wapń: 1392.9 , Żelazo: 13.82 , Kwasy tł. nas. [g]: 39.23 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.52 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.04 , B: 20% , T: 36% , W: 44%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,sele r) Ser żółty 60g (mleko)	Obiad Zupa z cukinii 350g (seler) (Bulion warzywny, Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana) Pieczeń rzymska 100g (jajka) (Łopatka wieprzowa, Jajka, Majeranek, Sól) Surówka z ogórka kiszzonego 130g (Ogórek kiszony, Cebula, Papryka czerwona, Olej rzepakowy, Pietruszka) Ziemniaki 200g Sos pieczeniowy 100g (seler) (Bulion warzywny, Mąka kukurydziana) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Koktajl truskawkowy 200g (mleko) (Mleko 3.2%, Truskawki)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Rzodkiewka 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 100g (gluten,mleko,soja,sele r)	Dodatek nocny Kasza manna z sokiem malinowym 200g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Kasza manna, Syrop malinowy)
ZOL Dieta podstawowa 14-23.04.2026r. E: 2156.84 kcal , B: 101.76 g , T: 73.91 g , W: 286.75 g , Błonnik [g]: 28.67 , Cukier [g]: 42.75 , Sód [mg]: 3795.39 , Wapń: 1094.75 , Żelazo: 13.87 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.68 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.74 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.77 , 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) Pomidor 80g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,sele r) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)	Obiad Zupa z cukinii 350g (seler) (Bulion warzywny, Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana) Pieczeń rzymska 100g (jajka) (Łopatka wieprzowa, Jajka, Majeranek, Sól) Surówka z ogórka kiszzonego 130g (Ogórek kiszony, Cebula, Papryka czerwona, Olej rzepakowy, Pietruszka) 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 Rzodkiewka 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 100g (gluten,mleko,soja,sele r)	Dodatek nocny Kasza manna z sokiem malinowym 200g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Kasza manna, Syrop malinowy)		

Jadłospis	środa (2026-04-15)					
ZOL Dieta cukrzycowa 14-23.04.2026r. E: 2429.49 kcal , B: 113.11 g , T: 85.39 g , W: 322.12 g , Błonnik [g]: 37.59 , Cukier [g]: 47.7 , Sód [mg]: 4359.6 , Wapń: 1258.03 , Żelazo: 16.49 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.67 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.46 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.38 , B: 19% , T: 32% , W: 49%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,sele r) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)	Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Szynka miodowa 30g (gorczyca)	Zupa z cukinii 350g (seler) (Bulion warzywny, Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana) Pieczeń rzymska 100g (jajka) (Łopatka wieprzowa, Jajka, Majeranek, Sól) Surówka z ogórka kiszzonego 130g (Ogórek kiszony, Cebula, Papryka czerwona, Olej rzepakowy, Pietruszka) Sos pieczeniowy 100g (seler) (Bulion warzywny, Mąka kukurydziana) Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Koktajl truskawkowy 200g (mleko) (Mleko 3.2%, Truskawki)	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Rzodkiewka 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 100g (gluten,mleko,soja,sele r)	Kasza manna b/c 200g (mleko,gluten) (Mleko 3.2%, Kasza manna)
ZOL Dieta lekkostrawna 14-23.04.2026r. E: 2151.51 kcal , B: 106.45 g , T: 66.83 g , W: 292.56 g , Błonnik [g]: 20.31 , Cukier [g]: 41.71 , Sód [mg]: 3149.18 , Wapń: 1050.56 , Żelazo: 11.91 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.19 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.33 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.86 , B: 20% , T: 28% , W: 52%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,sele r) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)	Zupa z cukinii 350g (seler) (Bulion warzywny, Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana) Pieczeń rzymska 100g (jajka) (Łopatka wieprzowa, Jajka, Majeranek, Sól) Sos pieczeniowy 100g (seler) (Bulion warzywny, Mąka kukurydziana) Mix warzyw gotowanych 130g (Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka delikatesowa z kurczaka 100g (gluten,mleko,soja,sele r)	Kasza manna z sokiem malinowym 200g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Kasza manna, Syrop malinowy)		
ZOL Dieta bezmleczna 14-23.04.2026r. E: 1832.76 kcal , B: 88.03 g , T: 53.9 g , W: 261.81 g , Błonnik [g]: 20.88 , Cukier [g]: 37.52 , Sód [mg]: 1624.36 , Wapń: 579.5 , Żelazo: 13.55 , Kwasy tł. nas. [g]: 18.6 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.47 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.12 , B: 19% , T: 26% , W: 55%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (jajka) Zupa mleczna z makaronem na mleku sojowym 300g (soja,gluten) (Napój sojowy, Makaron pszenny świderki)	Zupa z cukinii 350g (seler) (Bulion warzywny, Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana) Pieczeń rzymska 100g (jajka) (Łopatka wieprzowa, Jajka, Majeranek, Sól) Sos pieczeniowy 100g (seler) (Bulion warzywny, Mąka kukurydziana) Mix warzyw gotowanych 130g (Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 100g	Sok pomarańczowy 200g		

Jadłospis	środa (2026-04-15)					
ZOL Dieta mielona 14-23.04.2026r. E: 2161.81 kcal , B: 106.85 g , T: 66.94 g , W: 294.8 g , Błonnik [g]: 20.85 , Cukier [g]: 43.26 , Sód [mg]: 3152.08 , Wapń: 1051.46 , Żelazo: 12.17 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.22 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.35 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.93 , B: 20% , T: 28% , W: 52%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,sele r) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)</i>	Zupa z cukinii 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana)</i> Pieczeń rzymska 100g (jaja) <i>(Łopatka wieprzowa, Jajka, Majeranek, Sól)</i> Sos pieczeniowy 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Mix warzyw gotowanych 130g (Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 100g (gluten,mleko,soja,sele r)	Kasza manna z sokiem malinowym 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna, Syrop malinowy)</i>		
ZOL Dieta papkowata 14-23.04.2026r. E: 2279.45 kcal , B: 102.57 g , T: 56.04 g , W: 351.53 g , Błonnik [g]: 19.35 , Cukier [g]: 58.77 , Sód [mg]: 2369.96 , Wapń: 1461.98 , Żelazo: 11.1 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.58 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.58 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.5 , B: 18% , T: 22% , W: 60%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,sele r) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)</i>	Zupa z cukinii 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana)</i> Pieczeń rzymska 100g (jaja) <i>(Łopatka wieprzowa, Jajka, Majeranek, Sól)</i> Sos pieczeniowy 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Mix warzyw gotowanych 130g (Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Placki ryżowe)</i> Papka z zupy mlecznej 200g (mleko,gluten,soja) <i>(Mleko 2%, butka paryska)</i>	Kasza manna 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)</i>		
ZOL Dieta cukrzykowa mielona 14-23.04.2026r. E: 2470.06 kcal , B: 121.03 g , T: 78.11 g , W: 334.54 g , Błonnik [g]: 24.48 , Cukier [g]: 48 , Sód [mg]: 3699.69 , Wapń: 1205.44 , Żelazo: 13.94 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.23 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.89 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.46 , B: 20% , T: 28% , W: 52%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,sele r) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)</i>	Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka miódowa 30g (gorczyca)	Zupa z cukinii 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana)</i> Pieczeń rzymska 100g (jaja) <i>(Łopatka wieprzowa, Jajka, Majeranek, Sól)</i> Sos pieczeniowy 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Mix warzyw gotowanych 130g (Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa) Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Koktajl truskawkowy 200g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Truskawki)</i>	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 100g (gluten,mleko,soja,sele r)	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	Czwartek (2026-04-16)					
Dieta podstawowa 14-23.04.2026r. E: 2187.16 kcal, B: 102.22 g, T: 79.96 g, W: 281.5 g, Błonnik [g]: 37.44 , Cukier [g]: 30.39 , Sód [mg]: 3775.03 , Wapń: 1039.96 , Żelazo: 12.39 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.6 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.12 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17.83 , B: 19% , T: 33% , W: 48%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek kiszony 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Ser topiony Edamski 60g (mleko)	Obiad Zupa jarzynowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Kurczak w sosie warzywnym gotowany 200g (seler) <i>(Filety z kurczaka, Bulion warzywny, Cukinia, Marchew, Seler korzeniowy, Sól)</i> Makaron penne pszenny, gotowany 200g (gluten) <i>(Makaron Penne pszenny, Woda)</i> Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Hummus 100g (sezam)	Dodatek nocny Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i>		
	Dieta cukrzycowa 14-23.04.2026r. E: 2566.31 kcal, B: 118 g, T: 93.39 g, W: 335.54 g, Błonnik [g]: 47.68 , Cukier [g]: 39.87 , Sód [mg]: 4255.79 , Wapń: 1291.45 , Żelazo: 15.86 , Kwasy tł. nas. [g]: 40.02 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.48 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 21.19 , B: 18% , T: 33% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek kiszony 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Ser topiony Edamski 60g (mleko)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Polędwica w galarecie 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa jarzynowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Kurczak w sosie warzywnym gotowany 200g (seler) <i>(Filety z kurczaka, Bulion warzywny, Cukinia, Marchew, Seler korzeniowy, Sól)</i> Makaron penne pszenny, gotowany 200g (gluten) <i>(Makaron Penne pszenny, Woda)</i> Brokuły 130g Woda 250g	Podwieczorek Owsianka na mleku z truskawkami 250g (mleko,gluten) <i>(Mleko 3.2%, Truskawki, Płatki owsiane)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Hummus 100g (sezam)
Dieta lekkostrawna 14-23.04.2026r. E: 2039.36 kcal, B: 112.04 g, T: 60.71 g, W: 269.99 g, Błonnik [g]: 22.5 , Cukier [g]: 27.36 , Sód [mg]: 3035.73 , Wapń: 771.31 , Żelazo: 8.9 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.51 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.13 , 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 Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Szynka miódowa 60g (gorczyca)	Obiad Zupa jarzynowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Kurczak w sosie warzywnym gotowany 200g (seler) <i>(Filety z kurczaka, Bulion warzywny, Cukinia, Marchew, Seler korzeniowy, Sól)</i> Makaron penne pszenny, gotowany 200g (gluten) <i>(Makaron Penne pszenny, Woda)</i> Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka wieprzowa 100g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Dodatek nocny Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i>		

Jadłospis	Czwartek (2026-04-16)					
Dieta bogatobiałkowa 14-23.04.2026r. E: 2301.51 kcal, B: 122.39 g, T: 66.3 g, W: 314.54 g, Błonnik [g]: 26.85 , Cukier [g]: 40.71 , Sód [mg]: 3424.59 , Wapń: 834.86 , Żelazo: 10.44 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.31 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.88 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.29 , 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 Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Szynka miodowa 60g (gorczyca)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Polędwica w galarecie 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa jarzynowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Kurczak w sosie warzywnym gotowany 200g (seler) <i>(Filety z kurczaka, Bulion warzywny, Cukinia, Marchew, Seler korzeniowy, Sól)</i> Makaron penne pszenny, gotowany 200g (gluten) <i>(Makaron Penne pszenny, Woda)</i> Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Pomarańcza 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka wieprzowa 100g (gluten,mleko,gorczyca,s eler)	Dodatek nocny Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i>
	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek kiszony 80g Szynka miodowa 60g (gorczyca) Ser topiony Edamski 60g (mleko)	Obiad Zupa jarzynowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Kurczak w sosie warzywnym gotowany 200g (seler) <i>(Filety z kurczaka, Bulion warzywny, Cukinia, Marchew, Seler korzeniowy, Sól)</i> Makaron penne pszenny, gotowany 200g (gluten) <i>(Makaron Penne pszenny, Woda)</i> Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Pomarańcza 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Szynka wieprzowa 100g (gluten,mleko,gorczyca,se ler)	Dodatek nocny Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i>	
ZOL Dieta podstawowa 14-23.04.2026r. E: 2429.46 kcal, B: 105.91 g, T: 87.14 g, W: 324.04 g, Błonnik [g]: 40.89 , Cukier [g]: 43.09 , Sód [mg]: 3350.03 , Wapń: 1363.36 , Żelazo: 14.36 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.69 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.27 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 19.29 , 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) Ogórek kiszony 80g Ser topiony Edamski 60g (mleko) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	Obiad Zupa jarzynowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Kurczak w sosie warzywnym gotowany 200g (seler) <i>(Filety z kurczaka, Bulion warzywny, Cukinia, Marchew, Seler korzeniowy, Sól)</i> Makaron penne pszenny, gotowany 200g (gluten) <i>(Makaron Penne pszenny, Woda)</i> Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Hummus 100g (sezam)	Dodatek nocny Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i>		

Jadłospis	Czwartek (2026-04-16)					
ZOL Dieta cukrzycowa 14-23.04.2026r. E: 2808.61 kcal, B: 121.69 g, T: 100.57 g, W: 378.08 g, Błonnik [g]: 51.13 , Cukier [g]: 52.57 , Sód [mg]: 3830.79 , Wapń: 1614.85 , Żelazo: 17.83 , Kwasy tł. nas. [g]: 43.11 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.63 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 22.65 , B: 17% , T: 32% , W: 51%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek kiszony 80g Ser topiony Edamski 60g (mleko) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) <i>(Mleko 2%, Płatki</i> <i>owsiane)</i>	Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Polędwica w galarecie 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Zupa jarzynowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Ziemniaki, Marchew,</i> <i>Groszek zielony,</i> <i>Pietruszka, Seler</i> <i>korzeniowy, Mąka</i> <i>kukurydziana, Koperek)</i> Kurczak w sosie warzywnym gotowany 200g (seler) <i>(Filety z kurczaka, Bulion</i> <i>warzywny, Cukinia,</i> <i>Marchew, Seler</i> <i>korzeniowy, Sól)</i> Makaron penne pszenny, gotowany 200g (gluten) <i>(Makaron Penne pszenny,</i> <i>Woda)</i> Brokuły 130g Woda 250g	Owsianka na mleku z truskawkami 250g (mleko,gluten) <i>(Mleko 3.2%, Truskawki,</i> <i>Płatki owsiane)</i>	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Hummus 100g (sezam)	Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały,</i> <i>Cynamon)</i>
ZOL Dieta lekkostrawna 14-23.04.2026r. E: 2233.36 kcal, B: 123.49 g, T: 57.81 g, W: 315.39 g, Błonnik [g]: 25.77 , Cukier [g]: 38.56 , Sód [mg]: 3010.73 , Wapń: 1048.76 , Żelazo: 10.84 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.62 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.18 , B: 22% , T: 23% , W: 55%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szyńka miodowa 60g (gorczyca) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) <i>(Mleko 2%, Płatki</i> <i>owsiane)</i>	Zupa jarzynowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Ziemniaki, Marchew,</i> <i>Groszek zielony,</i> <i>Pietruszka, Seler</i> <i>korzeniowy, Mąka</i> <i>kukurydziana, Koperek)</i> Kurczak w sosie warzywnym gotowany 200g (seler) <i>(Filety z kurczaka, Bulion</i> <i>warzywny, Cukinia,</i> <i>Marchew, Seler</i> <i>korzeniowy, Sól)</i> Makaron penne pszenny, gotowany 200g (gluten) <i>(Makaron Penne pszenny,</i> <i>Woda)</i> Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szyńka wieprzowa 100g (gluten,mleko,gorczyca,se ler)	Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały,</i> <i>Cynamon)</i>		
ZOL Dieta bezmleczna 14-23.04.2026r. E: 1979.93 kcal, B: 114.79 g, T: 45.92 g, W: 287.9 g, Błonnik [g]: 24.8 , Cukier [g]: 38.55 , Sód [mg]: 1546.61 , Wapń: 567.95 , Żelazo: 10.92 , Kwasy tł. nas. [g]: 13.84 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.04 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.11 , B: 23% , T: 21% , W: 56%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyńka drobiowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku sojowym 300g (soja,gluten) <i>(Napój sojowy, Płatki</i> <i>owsiane)</i>	Zupa jarzynowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Ziemniaki, Marchew,</i> <i>Groszek zielony,</i> <i>Pietruszka, Seler</i> <i>korzeniowy, Mąka</i> <i>kukurydziana, Koperek)</i> Kurczak w sosie warzywnym gotowany 200g (seler) <i>(Filety z kurczaka, Bulion</i> <i>warzywny, Cukinia,</i> <i>Marchew, Seler</i> <i>korzeniowy, Sól)</i> Makaron penne pszenny, gotowany 200g (gluten) <i>(Makaron Penne pszenny,</i> <i>Woda)</i> Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szyńka wieprzowa bzmle/bezglu 100g	Kisiel owocowy 200g <i>(Woda, Kisiel owocowy)</i>		

Jadłospis	Czwartek (2026-04-16)					
ZOL Dieta mielona 14-23.04.2026r. E: 2055.66 kcal , B: 115.69 g , T: 59.72 g , W: 277.83 g , Błonnik [g]: 25.41 , Cukier [g]: 39.11 , Sód [mg]: 3029.63 , Wapń: 1062.66 , Żelazo: 11.9 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.29 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.66 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.41 , B: 23% , T: 26% , W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) <i>(Mleko 2%, Płatki</i> <i>owsiane)</i>	Zupa jarzynowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Ziemniaki, Marchew,</i> <i>Groszek zielony,</i> <i>Pietruszka, Seler</i> <i>korzeniowy, Mąka</i> <i>kukurydziana, Koperek)</i> Kurczak w sosie warzywnym gotowany 200g (seler) <i>(Filety z kurczaka, Bulion</i> <i>warzywny, Cukinia,</i> <i>Marchew, Seler</i> <i>korzeniowy, Sól)</i> Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa 100g (gluten,mleko,gorczyca,se ler)	Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały,</i> <i>Cynamon)</i>		
ZOL Dieta papkowata 14-23.04.2026r. E: 2004.66 kcal , B: 108.02 g , T: 50.72 g , W: 290.7 g , Błonnik [g]: 22.35 , Cukier [g]: 56.74 , Sód [mg]: 2132.88 , Wapń: 1666.06 , Żelazo: 10.19 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.25 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.29 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.29 , B: 22% , T: 23% , W: 55%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) <i>(Mleko 2%, Płatki</i> <i>owsiane)</i>	Zupa jarzynowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Ziemniaki, Marchew,</i> <i>Groszek zielony,</i> <i>Pietruszka, Seler</i> <i>korzeniowy, Mąka</i> <i>kukurydziana, Koperek)</i> Kurczak w sosie warzywnym gotowany 200g (seler) <i>(Filety z kurczaka, Bulion</i> <i>warzywny, Cukinia,</i> <i>Marchew, Seler</i> <i>korzeniowy, Sól)</i> Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Jogurt natur. 2% 200g (mleko)	Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały,</i> <i>Cynamon)</i>		
ZOL Dieta cukrzykowa mielona 14-23.04.2026r. E: 2470.61 kcal , B: 134.35 g , T: 72.85 g , W: 335.95 g , Błonnik [g]: 30.24 , Cukier [g]: 48.18 , Sód [mg]: 3492.79 , Wapń: 1306.05 , Żelazo: 14.58 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.73 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.85 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.68 , B: 22% , T: 27% , W: 51%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) <i>(Mleko 2%, Płatki</i> <i>owsiane)</i>	Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Połędwica w galarecie 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Zupa jarzynowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Ziemniaki, Marchew,</i> <i>Groszek zielony,</i> <i>Pietruszka, Seler</i> <i>korzeniowy, Mąka</i> <i>kukurydziana, Koperek)</i> Kurczak w sosie warzywnym gotowany 200g (seler) <i>(Filety z kurczaka, Bulion</i> <i>warzywny, Cukinia,</i> <i>Marchew, Seler</i> <i>korzeniowy, Sól)</i> Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Owsianka na mleku z truskawkami 250g (mleko,gluten) <i>(Mleko 3.2%, Truskawki,</i> <i>Płatki owsiane)</i>	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa 100g (gluten,mleko,gorczyca,s eler)	Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały,</i> <i>Cynamon)</i>

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

Jadłospis	Piątek (2026-04-17)					
Dieta podstawowa 14-23.04.2026r. E: 1728.41 kcal, B: 79.29 g, T: 58.07 g, W: 239.51 g, Błonnik [g]: 34.18 , Cukier [g]: 45.78 , Sód [mg]: 2266.42 , Wapń: 731.9 , Żelazo: 13.18 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.16 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.94 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.51 , B: 18% , T: 30% , W: 52%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)	Krem z pietruszki 350g (seler) (Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Mąka kukurydziana) Pulpety rybne gotowane 100g (ryby,jaja) (Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka) Sos koperkowy 100g (seler) (Bulion warzywny, Koperek, Mąka kukurydziana, Sól) Surówka z pora 130g (jaja,gorczyca) (Por, Marchew, Jabłko, Majonez lekki, Sok z cytryny) Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 140g (mleko) (Twaróg półtłusty, Rzodkiewka, Jogurt natur. 2%, Szczypiorek)	Jabłko 150g		
Dieta cukrzycowa 14-23.04.2026r. E: 2133.26 kcal, B: 97.33 g, T: 85.45 g, W: 268.97 g, Błonnik [g]: 48.05 , Cukier [g]: 38.93 , Sód [mg]: 3530.08 , Wapń: 1071.79 , Żelazo: 18.09 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.65 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.42 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 19.12 , B: 18% , T: 36% , W: 46%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)	Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Rzodkiewka 30g Ser żółty 30g (mleko)	Krem z pietruszki 350g (seler) (Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Mąka kukurydziana) Pulpety rybne gotowane 100g (ryby,jaja) (Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka) Surówka z pora 130g (jaja,gorczyca) (Por, Marchew, Jabłko, Majonez lekki, Sok z cytryny) Sos koperkowy 100g (seler) (Bulion warzywny, Koperek, Mąka kukurydziana, Sól) Ziemniaki 200g Woda 250g	Sok pomidorowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 140g (mleko) (Twaróg półtłusty, Rzodkiewka, Jogurt natur. 2%, Szczypiorek)	Hummus z marchewkami w słupkach 150g (sezam) (Hummus, Marchew)
Dieta lekkostrawna 14-23.04.2026r. E: 1697.93 kcal, B: 89.54 g, T: 49.11 g, W: 236.07 g, Błonnik [g]: 23.55 , Cukier [g]: 39.39 , Sód [mg]: 2211.22 , Wapń: 720.62 , Żelazo: 11.51 , Kwasy tł. nas. [g]: 22.73 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.47 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.14 , B: 21% , T: 26% , W: 53%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)	Krem z pietruszki 350g (seler) (Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Mąka kukurydziana) Pulpety rybne gotowane 100g (ryby,jaja) (Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka kaczę) Kalafior 130g Ziemniaki 200g Sos koperkowy 100g (seler) (Bulion warzywny, Koperek, Mąka kukurydziana, Sól) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Twarożek z pietruszką 140g (mleko) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)	Jabłko 150g		

Jadłospis	Piątek (2026-04-17)					
Dieta bogatobiałkowa 14-23.04.2026r. E: 1973.38 kcal , B: 97.3 g , T: 61.12 g , W: 272.04 g , Błonnik [g]: 27.33 , Cukier [g]: 45.96 , Sód [mg]: 2914.78 , Wapń: 776.5 , Żelazo: 13.37 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.88 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.85 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.73 , B: 20% , T: 28% , W: 52%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i>	Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Serek śmietankowy klasyczny 30g (mleko)	Krem z pietruszki 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Mąka kukurydziana)</i> Pulpety rybne gotowane 100g (ryby,jaja) <i>(Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka kaczce)</i> Kalafior 130g Ziemniaki 200g Sos koperkowy 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Koperek, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Sok pomidorowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Twarożek z pietruszką 140g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Jabłko 150g
Dieta pediatryczna 14-23.04.2026r. E: 1829.41 kcal , B: 80.89 g , T: 58.27 g , W: 261.76 g , Błonnik [g]: 32.48 , Cukier [g]: 59.43 , Sód [mg]: 2239.92 , Wapń: 745.15 , Żelazo: 13.58 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.19 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.57 , B: 18% , T: 29% , W: 53%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i>	Krem z pietruszki 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Mąka kukurydziana)</i> Pulpety rybne gotowane 100g (ryby,jaja) <i>(Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka)</i> Sos koperkowy 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Koperek, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Surówka z pora 130g (jaja,gorczyca) <i>(Por, Marchew, Jabłko, Majonez lekki, Sok z cytryny)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Sok pomarańczowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 140g (mleko) <i>(Twaróg półtłusty, Rzodkiewka, Jogurt natur. 2%, Szczypiorek)</i>	Jabłko 150g	

Jadłospis	Piątek (2026-04-17)					
ZOL Dieta podstawowa 14-23.04.2026r. E: 2015.35 kcal, B: 88.37 g, T: 63.73 g, W: 289.15 g, Błonnik [g]: 34.45 , Cukier [g]: 58.47 , Sód [mg]: 2007.61 , Wapń: 1032.63 , Żelazo: 13.27 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.32 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.35 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.63 , B: 18% , T: 28% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(mleko,gluten)</u> Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Masło 15g <u>(mleko)</u> Pomidor 80g Pasta jajeczna 70g <u>(jaja,mleko)</u> <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g <u>(mleko)</u> <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	Obiad Krem z pietruszki 350g <u>(seler)</u> <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Mąka kukurydziana)</i> Pulpety rybne gotowane 100g <u>(ryby,jaja)</u> <i>(Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka)</i> Sos koperkowy 100g <u>(seler)</u> <i>(Bulion warzywny, Koperek, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Surówka z pora 130g <u>(jaja,gorczyca)</u> <i>(Por, Marchew, Jabłko, Majonez lekki, Sok z cytryny)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 140g <u>(mleko)</u> <i>(Twaróg półtłusty, Rzodkiewka, Jogurt natur. 2%, Szcypiorek)</i>	Dodatek nocny Jabłko 150g		
	ZOL Dieta cukrzycowa 14-23.04.2026r. E: 2420.2 kcal, B: 106.41 g, T: 91.11 g, W: 318.61 g, Błonnik [g]: 48.32 , Cukier [g]: 51.62 , Sód [mg]: 3271.27 , Wapń: 1372.52 , Żelazo: 18.18 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.81 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.83 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 19.24 , B: 18% , T: 34% , W: 48%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(mleko,gluten)</u> Chleb żytni razowy 100g <u>(gluten)</u> Masło 15g <u>(mleko)</u> Pomidor 80g Pasta jajeczna 70g <u>(jaja,mleko)</u> <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g <u>(mleko)</u> <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Masło roślinne MR 5g Rzodkiewka 30g Ser żółty 30g <u>(mleko)</u>	Obiad Krem z pietruszki 350g <u>(seler)</u> <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Mąka kukurydziana)</i> Pulpety rybne gotowane 100g <u>(ryby,jaja)</u> <i>(Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka)</i> Surówka z pora 130g <u>(jaja,gorczyca)</u> <i>(Por, Marchew, Jabłko, Majonez lekki, Sok z cytryny)</i> Sos koperkowy 100g <u>(seler)</u> <i>(Bulion warzywny, Koperek, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Sok pomidorowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g <u>(gluten)</u> Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 140g <u>(mleko)</u> <i>(Twaróg półtłusty, Rzodkiewka, Jogurt natur. 2%, Szcypiorek)</i>

Jadłospis	Piątek (2026-04-17)				
ZOL Dieta lekkostrawna 14-23.04.2026r. E: 1984.87 kcal, B: 98.62 g, T: 54.77 g, W: 285.71 g, Błonnik [g]: 23.82 , Cukier [g]: 52.08 , Sód [mg]: 1952.41 , Wapń: 1021.35 , Żelazo: 11.6 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.89 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.88 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.26 , B: 20% , T: 25% , W: 55%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 70g (jaja,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe)	Krem z pietruszki 350g (seler) (Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Mąka kukurydziana) Pulpety rybne gotowane 100g (ryby,jaja) (Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka kacze) Kalafior 130g Sos koperkowy 100g (seler) (Bulion warzywny, Koperek, Mąka kukurydziana, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Twarożek z pietruszką 140g (mleko) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)	Jabłko 150g	
ZOL Dieta bezmleczna 14-23.04.2026r. E: 1927.03 kcal, B: 67.49 g, T: 68.23 g, W: 274.86 g, Błonnik [g]: 26.49 , Cukier [g]: 41.18 , Sód [mg]: 2053.17 , Wapń: 568.16 , Żelazo: 13.57 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.96 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.67 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.55 , B: 14% , T: 32% , W: 54%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna bezmleczna 70g (jaja,orzechy) (Jajka, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Koperek, Sól) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku sojowym 300g (soja) (Napój sojowy, Płatki ryżowe)	Krem z pietruszki 350g (seler) (Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Mąka kukurydziana) Pulpety rybne gotowane 100g (ryby,jaja) (Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka kacze) Kalafior 130g Sos koperkowy 100g (seler) (Bulion warzywny, Koperek, Mąka kukurydziana, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Ser wegański Hello-V 60g Guacamole 60g (Awokado, Sok z cytryny)	Jabłko 150g	
ZOL Dieta mielona 14-23.04.2026r. E: 2085.97 kcal, B: 98.85 g, T: 57.11 g, W: 306.65 g, Błonnik [g]: 24.63 , Cukier [g]: 72.17 , Sód [mg]: 1958.81 , Wapń: 1018.05 , Żelazo: 11.65 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.5 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.5 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.39 , B: 19% , T: 25% , W: 56%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 70g (jaja,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe)	Krem z pietruszki 350g (seler) (Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Mąka kukurydziana) Pulpety rybne gotowane 100g (ryby,jaja) (Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka kacze) Kalafior 130g Sos koperkowy 100g (seler) (Bulion warzywny, Koperek, Mąka kukurydziana, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (mleko) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)	Mus jabłkowy 150g (Jabłka pieczone)	

Jadłospis	Piątek (2026-04-17)					
ZOL Dieta papkowata 14-23.04.2026r. E: 2074.32 kcal , B: 85.06 g , T: 50.88 g , W: 329.36 g , Błonnik [g]: 21.4 , Cukier [g]: 93.92 , Sód [mg]: 1642.61 , Wapń: 1349.3 , Żelazo: 10.36 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.4 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.36 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.59 , B: 16% , T: 22% , W: 62%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 70g (jaja,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur.</i> <i>2%, Koperek, Sól)</i> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki</i> <i>ryżowe)</i>	Obiad Krem z pietruszki 350g (seler) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Pietruszka, Ziemniaki,</i> <i>Mąka kukurydziana)</i> Pulpety rybne gotowane 100g (ryby,jaja) <i>(Dorsz, Koperek,</i> <i>Mąka kukurydziana,</i> <i>Jajka kacze)</i> Kalafior 130g Sos koperkowy 100g (seler) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Koperek, Mąka</i> <i>kukurydziana, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki</i> <i>ryżowe)</i> Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) <i>(Mleko 2%, Budyń)</i>	Dodatek nocny Mus jabłkowy 150g <i>(Jabłko pieczone)</i>		
	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 70g (jaja,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur.</i> <i>2%, Koperek, Sól)</i> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki</i> <i>ryżowe)</i>	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Serek śmietankowy klasyczny 30g (mleko)	Obiad Krem z pietruszki 350g (seler) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Pietruszka, Ziemniaki,</i> <i>Mąka kukurydziana)</i> Pulpety rybne gotowane 100g (ryby,jaja) <i>(Dorsz, Koperek,</i> <i>Mąka kukurydziana,</i> <i>Jajka kacze)</i> Kalafior 130g Sos koperkowy 100g (seler) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Koperek, Mąka</i> <i>kukurydziana, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Mus jabłkowy 150g <i>(Jabłko pieczone)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt</i> <i>naturalny 1.5%,</i> <i>Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Sok pomidorowy 200g

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, 11-Nasiona sezamu i produkty pochodne

Jadłospis	Sobota (2026-04-18)					
Dieta podstawowa 14-23.04.2026r. E: 2038.98 kcal , B: 101.64 g , T: 84.73 g , W: 233.58 g , Błonnik [g]: 30.95 , Cukier [g]: 31.72 , Sód [mg]: 2783.41 , Wapń: 1325.24 , Żelazo: 15.28 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.69 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.27 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.09 , B: 20% , T: 37% , W: 43%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Ser żółty 60g (mleko) Szyńka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca ,seler)	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por) Gulasz wieprzowy gotowany 200g (seler) (Łopatką wieprzową, Bulion warzywny, Włoszczyzna, Papryka czerwona, Mąka kukurydziana) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Kasza jęczmienna 200g (gluten) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Rzodkiewka 80g Jajka 100g (jaja)	Dodatek nocny Jogurt natur. 2% 150g (mleko)		
	Dieta cukrzycowa 14-23.04.2026r. E: 2276.53 kcal , B: 110.88 g , T: 94.54 g , W: 265.9 g , Błonnik [g]: 39.75 , Cukier [g]: 42.14 , Sód [mg]: 3428.97 , Wapń: 1445.53 , Żelazo: 18.06 , Kwasy tł. nas. [g]: 42.59 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 32.57 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.97 , B: 19% , T: 37% , W: 44%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Szyńka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,sele r) Ser żółty 60g (mleko)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Szyńka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten,mleko,soja,sele r)	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por) Gulasz wieprzowy gotowany 200g (seler) (Łopatką wieprzową, Bulion warzywny, Włoszczyzna, Papryka czerwona, Mąka kukurydziana) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Kasza jęczmienna 200g (gluten) Woda 250g	Podwieczorek Kefir 1.5% 200g (mleko)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Rzodkiewka 80g Jajka 100g (jaja)
Dieta lekkostrawna 14-23.04.2026r. E: 2001.88 kcal , B: 91.87 g , T: 79.68 g , W: 239.97 g , Błonnik [g]: 21.1 , Cukier [g]: 29.77 , Sód [mg]: 2478.56 , Wapń: 869.69 , Żelazo: 13.42 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.56 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.05 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.96 , B: 18% , T: 36% , W: 46%	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) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por) Gulasz wieprzowy gotowany lekki 200g (seler) (Łopatką wieprzową, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Kasza jęczmienna 200g (gluten) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Jajka 100g (jaja)	Dodatek nocny Jogurt natur. 2% 150g (mleko)		

Jadłospis	Sobota (2026-04-18)					
Dieta bogatobiałkowa 14-23.04.2026r. E: 2299.63 kcal , B: 105.62 g , T: 89.72 g , W: 279.87 g , Błonnik [g]: 24.61 , Cukier [g]: 43.38 , Sód [mg]: 2983.12 , Wapń: 979.04 , Żelazo: 15.41 , Kwasy tł. nas. [g]: 40.75 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 30.4 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.79 , B: 18% , T: 35% , W: 47%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szyńka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca ,seler) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szyńka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten,mleko,soja,sele r)	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemiaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por) Gulasz wieprzowy gotowany lekki 200g (seler) (Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) 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 Sałata karbowana 35g Jajka 100g (jajka)	Dodatek nocny Koktajl truskawkowy 200g (mleko) (Mleko 3.2%, Truskawki)
	Dieta pediatryczna 14-23.04.2026r. E: 2257.98 kcal , B: 103.59 g , T: 86.46 g , W: 283.28 g , Błonnik [g]: 31.9 , Cukier [g]: 78.57 , Sód [mg]: 2760.41 , Wapń: 1329.99 , Żelazo: 15.29 , Kwasy tł. nas. [g]: 39.74 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.48 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.2 , B: 18% , T: 34% , W: 48%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Ser żółty 60g (mleko) Szyńka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca ,seler)	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemiaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por) Gulasz wieprzowy gotowany 200g (seler) (Łopatka wieprzowa, Bulion warzywny, Włoszczyzna, Papryka czerwona, Mąka kukurydziana) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Kasza jęczmienna 200g (gluten) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Mus jabłkowy 150g (Jabłka pieczone)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Rzodkiewka 80g Jajka 100g (jajka)	Dodatek nocny Jogurt owocowy 150g (mleko)
ZOL Dieta podstawowa 14-23.04.2026r. E: 2098.18 kcal , B: 97.09 g , T: 76.79 g , W: 271.12 g , Błonnik [g]: 31.45 , Cukier [g]: 45.7 , Sód [mg]: 2453.91 , Wapń: 1154.84 , Żelazo: 14.98 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.97 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.35 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.31 , B: 19% , T: 33% , W: 48%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Szyńka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca ,seler) Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki jaglane)	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemiaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por) Gulasz wieprzowy gotowany 200g (seler) (Łopatka wieprzowa, Bulion warzywny, Włoszczyzna, Papryka czerwona, Mąka kukurydziana) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Rzodkiewka 80g Jajka 100g (jajka)	Dodatek nocny Jogurt natur. 2% 150g (mleko)		

Jadłospis	Sobota (2026-04-18)					
ZOL Dieta cukrzycowa 14-23.04.2026r. E: 2346.53 kcal , B: 108.01 g , T: 87.14 g , W: 303.2 g , Błonnik [g]: 40.25 , Cukier [g]: 56.12 , Sód [mg]: 2974.67 , Wapń: 1273.33 , Żelazo: 17.82 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.14 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.88 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.22 , B: 18% , T: 33% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler) 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 Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por)</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 Kefir 1.5% 200g (mleko)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Rzodkiewka 80g Jajka 100g (jaja)	Dodatek nocny Koktajl truskawkowy 200g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Truskawki)</i>
	ZOL Dieta lekkostrawna 14-23.04.2026r. E: 2151.38 kcal , B: 100.82 g , T: 76.38 g , W: 276.07 g , Błonnik [g]: 21.42 , Cukier [g]: 42.32 , Sód [mg]: 2465.06 , Wapń: 1132.14 , Żelazo: 13.21 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.94 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.09 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.08 , B: 19% , T: 32% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler) Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki jaglane)</i>	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por)</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 Sałata karbowana 35g Jajka 100g (jaja)	Dodatek nocny Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	
ZOL Dieta bezmleczna 14-23.04.2026r. E: 1949.23 kcal , B: 90.33 g , T: 64.73 g , W: 265.15 g , Błonnik [g]: 25.27 , Cukier [g]: 43.4 , Sód [mg]: 1775.19 , Wapń: 637.29 , Żelazo: 14.84 , Kwasy tł. nas. [g]: 20.41 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.75 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17.41 , B: 19% , T: 30% , W: 51%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z płatkami jaglanymi na mleku sojowym 300g (soja) <i>(Napój sojowy, Płatki jaglane)</i>	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por)</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 Sałata karbowana 35g Jajka 100g (jaja)	Dodatek nocny Pomarańcza 150g		

Jadłospis	Sobota (2026-04-18)					
ZOL Dieta mielona 14-23.04.2026r. E: 2160.98 kcal , B: 101.05 g , T: 76.47 g , W: 279.31 g , Błonnik [g]: 22.38 , Cukier [g]: 44.56 , Sód [mg]: 2471.46 , Wapń: 1128.84 , Żelazo: 13.26 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.97 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.08 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.18 , B: 19% , T: 32% , W: 49%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	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)	Zupa koperkowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por) Gulasz wieprzowy gotowany lekki 200g (seler) (Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (jaja)	Jogurt natur. 2% 150g (mleko)		
ZOL Dieta papkowata 14-23.04.2026r. E: 2169.52 kcal , B: 99.87 g , T: 61.6 g , W: 314.36 g , Błonnik [g]: 20.07 , Cukier [g]: 64.99 , Sód [mg]: 2065.79 , Wapń: 1555.77 , Żelazo: 10.49 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.33 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.87 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.77 , B: 18% , T: 26% , W: 56%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyńka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca ,seler) Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki jaglane)	Zupa koperkowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por) Gulasz wieprzowy gotowany lekki 200g (seler) (Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Kasza manna 200g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)	Jogurt natur. 2% 150g (mleko)		
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 14-23.04.2026r. E: 2444.93 kcal , B: 114.8 g , T: 86.51 g , W: 315.76 g , Błonnik [g]: 25.89 , Cukier [g]: 54.77 , Sód [mg]: 2975.62 , Wapń: 1238.03 , Żelazo: 15.25 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.16 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.01 , B: 19% , T: 32% , W: 49%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szyńka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca ,seler) Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki jaglane)	Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szyńka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten,mleko,soja,sele r)	Zupa koperkowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por) Gulasz wieprzowy gotowany lekki 200g (seler) (Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Kefir 1.5% 200g (mleko)	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (jaja)	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), 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne

Jadłospis	Niedziela (2026-04-19)					
Dieta podstawowa 14-23.04.2026r. E: 2295.66 kcal, B: 96.24 g, T: 84.42 g, W: 304.89 g, Błonnik [g]: 33.32 , Cukier [g]: 67.99 , Sód [mg]: 6908.12 , Wapń: 1041.35 , Żelazo: 15.03 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.38 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 33.45 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.2 , 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) Ogórek kiszony 80g Paszтет drobiowy 100g (gluten,mleko,soja,sel er) 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> Pulpety drobiowe na parze 100g (jajaj) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Sos pomidorowy 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól)</i> Marchew z groszkiem 130g <i>(Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana)</i> Ziemniaki 200g Syrop malinowy 5g Woda 250g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Sałatka śledziowa 150g (ryby,jajaj) <i>(Śledź, Ziemniaki, Jajka, Jabłko, Ogórek kiszony, Majonez dekoracyjny, Cebula)</i>	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (mleko)		
	Dieta cukrzycowa 14-23.04.2026r. E: 2422.41 kcal, B: 107.09 g, T: 86.78 g, W: 325.4 g, Błonnik [g]: 43.06 , Cukier [g]: 61.04 , Sód [mg]: 7224.61 , Wapń: 1212.74 , Żelazo: 17.28 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.5 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 32.03 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 18.49 , B: 18% , T: 32% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek kiszony 80g Paszтет drobiowy 100g (gluten,mleko,soja,sel er) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Szyunka kanapkowa 30g (gluten,mleko,soja,sel er)	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> Pulpety drobiowe na parze 100g (jajaj) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Sos pomidorowy 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól)</i> Marchew z groszkiem 130g <i>(Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g	Podwieczorek Sok marchwiowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Sałatka śledziowa 150g (ryby,jajaj) <i>(Śledź, Ziemniaki, Jajka, Jabłko, Ogórek kiszony, Majonez dekoracyjny, Cebula)</i>

Jadłospis	Niedziela (2026-04-19)					
Dieta lekkostrawna 14-23.04.2026r. E: 2015.39 kcal, B: 105.13 g, T: 53.3 g, W: 291.52 g, Błonnik [g]: 24.05 , Cukier [g]: 55.94 , Sód [mg]: 3272.11 , Wapń: 783.73 , Żelazo: 12.67 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.55 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.04 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.67 , B: 21% , T: 24% , W: 55%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Twaróg chudy 70g (mleko) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,sel er)	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> Pulpety drobiowe na parze 100g (jajka) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Marchew z groszkiem 130g <i>(Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana)</i> Sos pomidorowy 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól)</i> Ziemniaki 200g Syrop malinowy 5g Woda 250g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta rybna 100g (ryby,mleko) <i>(Mintaj, Jogurt natur. 2%, Koperek)</i>	Budyń gotowy 200g (mleko)		
Dieta bogatobiałkowa 14-23.04.2026r. E: 2301.94 kcal, B: 115.24 g, T: 59.17 g, W: 342.01 g, Błonnik [g]: 28.12 , Cukier [g]: 76.21 , Sód [mg]: 3830.67 , Wapń: 822.28 , Żelazo: 14.01 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.5 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.84 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.9 , B: 20% , T: 23% , W: 57%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Twaróg chudy 70g (mleko) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,sel er)	Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Szynka kanapkowa 30g (gluten,mleko,soja,sel er)	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> Pulpety drobiowe na parze 100g (jajka) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Marchew z groszkiem 130g <i>(Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana)</i> Sos pomidorowy 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól)</i> Ziemniaki 200g Syrop malinowy 5g Woda 250g	Sok marchwiowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta rybna 100g (ryby,mleko) <i>(Mintaj, Jogurt natur. 2%, Koperek)</i>	Budyń gotowy 200g (mleko)

Jadłospis	Niedziela (2026-04-19)				
Dieta pediatryczna 14-23.04.2026r. E: 2348.21 kcal, B: 104.3 g, T: 67.94 g, W: 346.81 g, Błonnik [g]: 32.1 , Cukier [g]: 104.2 , Sód [mg]: 3459.57 , Wapń: 1571.75 , Żelazo: 14.48 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.34 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.65 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.34 , B: 18% , T: 26% , W: 56%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek świeży 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,se- er) Jogurt owocowy 150g (mleko)	Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (jajka) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Sos pomidorowy 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól)</i> Marchew z groszkiem 130g <i>(Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana)</i> Ziemniaki 200g Syrop malinowy 5g Woda 250g	Biskopki 30g (gluten,jajka) Banan 70g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Ser żółty 60g (mleko) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Budyń gotowy 200g (jajka,soja,mleko) <i>(Mleko 2%, Budyń)</i>
ZOL Dieta podstawowa 14-23.04.2026r. E: 2332.36 kcal, B: 94.4 g, T: 83.72 g, W: 317.64 g, Błonnik [g]: 33.52 , Cukier [g]: 71.99 , Sód [mg]: 6903.92 , Wapń: 1101.07 , Żelazo: 15.06 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.48 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 32.13 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.07 , B: 16% , T: 32% , W: 52%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek kiszony 80g Paszтет drobiowy 60g (gluten,mleko,soja,se- er) Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (jajka) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Sos pomidorowy 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól)</i> Marchew z groszkiem 130g <i>(Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana)</i> Ziemniaki purée 200g Syrop malinowy 5g Woda 250g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Sałatka śledziowa 150g (ryby,jajka) <i>(Śledź, Ziemniaki, Jajka, Jabłko, Ogórek kiszony, Majonez dekoracyjny, Cebula)</i>	Budyń gotowy 200g (mleko)	

Jadłospis	Niedziela (2026-04-19)					
ZOL Dieta cukrzycowa 14-23.04.2026r. E: 2459.11 kcal, B: 105.25 g, T: 86.08 g, W: 338.15 g, Błonnik [g]: 43.26 , Cukier [g]: 65.04 , Sód [mg]: 7220.41 , Wapń: 1272.46 , Żelazo: 17.31 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.6 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 30.71 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17.36 , B: 17% , T: 32% , W: 51%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek kiszony 80g Paszтет drobiowy 60g (gluten,mleko,soja,se- ler) Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Szynka kanapkowa 30g (gluten,mleko,soja,se- ler)	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> Pulpety drobiowe na parze 100g (jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Sos pomidorowy 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól)</i> Marchew z grozkiem 130g <i>(Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Sok marchwiowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Sałatka śledziowa 150g (ryby,jaja) <i>(Śledź, Ziemniaki, Jajka, Jabłko, Ogórek kiszony, Majonez dekoracyjny, Cebula)</i>	Budyń bez cukru 200g (mleko,jaja,soja) <i>(Mleko 2%, Budyń bez cukru)</i>
ZOL Dieta lekkostrawna 14-23.04.2026r. E: 2154.29 kcal, B: 101.12 g, T: 60.85 g, W: 313.52 g, Błonnik [g]: 24.25 , Cukier [g]: 66.47 , Sód [mg]: 3360.91 , Wapń: 1034.53 , Żelazo: 12.93 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.28 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.32 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.9 , B: 19% , T: 25% , W: 56%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,se- ler) Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Marchew z grozkiem 130g <i>(Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana)</i> Sos pomidorowy 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Syrop malinowy 5g Woda 250g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta rybna 100g (ryby,mleko) <i>(Mintaj, Jogurt natur. 2%, Koperek)</i>	Budyń gotowy 200g (mleko)		

Jadłospis	Niedziela (2026-04-19)				
ZOL Dieta bezmleczna 14-23.04.2026r. E: 1787.23 kcal, B: 92.65 g, T: 43.15 g, W: 271.3 g, Błonnik [g]: 25.22 , Cukier [g]: 47.91 , Sód [mg]: 2726.57 , Wapń: 615.26 , Żelazo: 14.17 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.25 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.26 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.51 , B: 21% , T: 22% , W: 57%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z ryżem na mleku sojowym 300g (soja) <i>(Napój sojowy, Ryż biały)</i>	Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (jajka) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Marchew z groszkiem 130g <i>(Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana)</i> Sos pomidorowy 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Syrop malinowy 5g Woda 250g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta rybna bzmł 100g (ryby,orzechy) <i>(Mintaj, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Koperek, Sól)</i>	Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g	
ZOL Dieta mielona 14-23.04.2026r. E: 2163.89 kcal, B: 101.35 g, T: 60.94 g, W: 316.76 g, Błonnik [g]: 25.21 , Cukier [g]: 68.71 , Sód [mg]: 3367.31 , Wapń: 1031.23 , Żelazo: 12.98 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.31 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.31 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10 , B: 19% , T: 25% , W: 56%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,sel er) Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (jajka) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Marchew z groszkiem 130g <i>(Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana)</i> Sos pomidorowy 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Syrop malinowy 5g Woda 250g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta rybna 100g (ryby,mleko) <i>(Mintaj, Jogurt natur. 2%, Koperek)</i>	Budyń gotowy 200g (mleko)	

Jadłospis	Niedziela (2026-04-19)					
ZOL Dieta papkowata 14-23.04.2026r. E: 2223.44 kcal, B: 100.15 g, T: 49.69 g, W: 356.14 g, Błonnik [g]: 22.65 , Cukier [g]: 66.54 , Sód [mg]: 2805.65 , Wapń: 1490.34 , Żelazo: 10.72 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.85 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.24 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.53 , B: 18% , T: 20% , W: 62%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	Obiad Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie)</i> Mintaj w sosie koperkowym 200g (ryby,seler) <i>(Mintaj, Bulion warzywny, Koperek, Mąka ziemniaczana, Sól)</i> Marchew z groszkiem 130g <i>(Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja 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 Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) <i>(Mleko 2%, Budyń)</i>		
	ZOL Dieta cukrzycowa mielona 14-23.04.2026r. E: 2326.44 kcal, B: 115.08 g, T: 63 g, W: 341.35 g, Błonnik [g]: 29.54 , Cukier [g]: 61.35 , Sód [mg]: 3666.2 , Wapń: 1194.52 , Żelazo: 14.44 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.45 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.72 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.2 , B: 20% , T: 24% , W: 56%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) 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 Szynka kanapkowa 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Marchew z groszkiem 130g <i>(Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana)</i> Sos pomidorowy 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Sok marchwiowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta rybna 100g (ryby,mleko) <i>(Mintaj, Jogurt natur. 2%, Koperek)</i>

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

Jadłospis	Poniedziałek (2026-04-20)					
Dieta podstawowa 14-23.04.2026r. E: 2309.18 kcal , B: 87.83 g , T: 87.79 g , W: 312.02 g , Błonnik [g]: 38.32 , Cukier [g]: 53.83 , Sód [mg]: 3137.98 , Wapń: 1309.1 , Żelazo: 16.18 , Kwasy tł. nas. [g]: 39.14 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.67 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.79 , B: 15% , T: 34% , W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Ser żółty 60g (mleko) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Krem z marchwi 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Mąka kukurydziana)</i> Karkówka w sosie własnym smażona 200g (seler) <i>(Karkówka wieprzowa, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Surówka z kapusty kiszonej 130g <i>(Kapusta kiszona, Marchew, Olej rzepakowy)</i> Kasza gryczana 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Smalec z fasolii 100g <i>(Fasola biała, Pietruszka)</i>	Płatki jaglane z bananem na mleku 220g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Banan, Płatki jaglane)</i>		
Dieta cukrzycowa 14-23.04.2026r. E: 2539.93 kcal , B: 97.57 g , T: 98.14 g , W: 341.53 g , Błonnik [g]: 47.94 , Cukier [g]: 57.64 , Sód [mg]: 3849.14 , Wapń: 1372.09 , Żelazo: 19.98 , Kwasy tł. nas. [g]: 42.3 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 33.47 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.6 , B: 15% , T: 35% , W: 50%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Ser żółty 60g (mleko)	Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 35g Jajka 50g (jajka)	Krem z marchwi 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Mąka kukurydziana)</i> Karkówka w sosie własnym smażona 200g (seler) <i>(Karkówka wieprzowa, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Surówka z kapusty kiszonej 130g <i>(Kapusta kiszona, Marchew, Olej rzepakowy)</i> Kasza gryczana 200g Woda 250g	Sok pomidorowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Smalec z fasolii 100g <i>(Fasola biała, Pietruszka)</i>	Płatki jaglane z bananem na mleku 220g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Banan, Płatki jaglane)</i>
Dieta lekkostrawna 14-23.04.2026r. E: 2037.25 kcal , B: 89.39 g , T: 63.69 g , W: 288.72 g , Błonnik [g]: 23.26 , Cukier [g]: 52.47 , Sód [mg]: 2264.23 , Wapń: 727.51 , Żelazo: 9.91 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.86 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.29 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.84 , B: 18% , T: 28% , W: 54%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Krem z marchwi 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Mąka kukurydziana)</i> Kurczak w sosie brokułowym z pomidorami gotowany 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, pomidor, bez skóry, Brokuły, Mąka kukurydziana)</i> Kasza jęczmienna 200g (gluten) Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka delikatesowa z kurczaka 100g (gluten,mleko,soja,seler)	Płatki jaglane z bananem na mleku 220g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Banan, Płatki jaglane)</i>		

Jadłospis	Poniedziałek (2026-04-20)					
Dieta bogatobiałkowa 14-23.04.2026r. E: 2314.1 kcal, B: 101.78 g, T: 73.7 g, W: 325.02 g, Błonnik [g]: 27.17 , Cukier [g]: 58.78 , Sód [mg]: 2955.69 , Wapń: 778.06 , Żelazo: 12.82 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.03 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.92 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.54 , B: 18% , T: 29% , W: 53%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Jajka 50g (jaja)	Krem z marchwi 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Ziemiaki, Pietruszka, Mąka kukurydziana)</i> Kurczak w sosie brokułowym z pomidorami gotowany 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, pomidor, bez skóry, Brokuły, Mąka kukurydziana)</i> Kasza jęczmienna 200g (gluten) Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Sok pomidorowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka delikatesowa z kurczaka 100g (gluten,mleko,soja,seler)	Płatki jaglane z bananem na mleku 220g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Banan, Płatki jaglane)</i>
Dieta pediatryczna 14-23.04.2026r. E: 2320.45 kcal, B: 107.17 g, T: 80.01 g, W: 310.61 g, Błonnik [g]: 31.33 , Cukier [g]: 72.28 , Sód [mg]: 2640.93 , Wapń: 1218.51 , Żelazo: 13.65 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.22 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.73 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.31 , B: 18% , T: 31% , W: 51%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Ser żółty 60g (mleko) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Krem z marchwi 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Ziemiaki, Pietruszka, Mąka kukurydziana)</i> Kurczak w sosie brokułowym z pomidorami gotowany 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, pomidor, bez skóry, Brokuły, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z kapusty kiszonej 130g <i>(Kapusta kiszona, Marchew, Olej rzepakowy)</i> Kasza gryczana 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Sok jabłkowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Płatki jaglane z bananem na mleku 220g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Banan, Płatki jaglane)</i>	
ZOL Dieta podstawowa 14-23.04.2026r. E: 2454.18 kcal, B: 95.48 g, T: 94.14 g, W: 326.47 g, Błonnik [g]: 37.77 , Cukier [g]: 49.48 , Sód [mg]: 3262.98 , Wapń: 1620.6 , Żelazo: 15.63 , Kwasy tł. nas. [g]: 43.73 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 31.35 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.59 , B: 16% , T: 35% , W: 49%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Ser żółty 60g (mleko) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna)</i>	Krem z marchwi 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Ziemiaki, Pietruszka, Mąka kukurydziana)</i> Karkówka w sosie własnym smażona 200g (seler) <i>(Karkówka wieprzowa, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Surówka z kapusty kiszonej 130g <i>(Kapusta kiszona, Marchew, Olej rzepakowy)</i> Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Smalec z fasolii 100g <i>(Fasola biała, Pietruszka)</i>	Płatki jaglane z bananem na mleku 220g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Banan, Płatki jaglane)</i>		

Jadłospis	Poniedziałek (2026-04-20)					
ZOL Dieta cukrzycowa 14-23.04.2026r. E: 2684.93 kcal , B: 105.22 g , T: 104.49 g , W: 355.98 g , Błonnik [g]: 47.39 , Cukier [g]: 53.29 , Sód [mg]: 3974.14 , Wapń: 1683.59 , Żelazo: 19.43 , Kwasy tł. nas. [g]: 46.89 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 35.15 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.4 , B: 16% , T: 35% , W: 49%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Ser żółty 60g (mleko) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Kasza manna)	Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 35g Jajka 50g (jajka)	Krem z marchwi 350g (seler) (Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Mąka kukurydziana) Karkówka w sosie własnym smażona 200g (seler) (Karkówka wieprzowa, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól) Surówka z kapusty kiszonej 130g (Kapusta kiszona, Marchew, Olej rzepakowy) Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Sok pomidorowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Smalec z fasolii 100g (Fasola biała, Pietruszka)	Płatki jaglane z bananem na mleku 220g (mleko) (Mleko 3.2%, Banan, Płatki jaglane)
ZOL Dieta lekkostrawna 14-23.04.2026r. E: 2286.75 kcal , B: 101.64 g , T: 70.94 g , W: 322.52 g , Błonnik [g]: 23.11 , Cukier [g]: 66.57 , Sód [mg]: 2392.23 , Wapń: 1048.01 , Żelazo: 10.41 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.63 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.6 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.79 , B: 18% , T: 28% , W: 54%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Zupa mleczna z kaszą manną 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Kasza manna)	Krem z marchwi 350g (seler) (Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Mąka kukurydziana) Kurczak w sosie brokułowym z pomidorami gotowany 200g (seler) (Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, pomidor, bez skóry, Brokuły, Mąka kukurydziana) Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka delikatesowa z kurczaka 100g (gluten,mleko,soja,seler)	Płatki jaglane z bananem na mleku 220g (mleko) (Mleko 3.2%, Banan, Płatki jaglane)		
ZOL Dieta bezmleczna 14-23.04.2026r. E: 1932 kcal , B: 82.89 g , T: 55.63 g , W: 288.04 g , Błonnik [g]: 22.13 , Cukier [g]: 56.9 , Sód [mg]: 1214.16 , Wapń: 544.31 , Żelazo: 10.5 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.39 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.63 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.3 , B: 17% , T: 26% , W: 57%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Ser wegański Hello- V 60g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Zupa mleczna z kaszą manną na mleku sojowym 300g (soja,gluten) (Napój sojowy, Kasza manna)	Krem z marchwi 350g (seler) (Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Mąka kukurydziana) Kurczak w sosie brokułowym z pomidorami gotowany 200g (seler) (Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, pomidor, bez skóry, Brokuły, Mąka kukurydziana) Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 100g	Kisiel owocowy 200g (Woda, Kisiel owocowy)		

Jadłospis	Poniedziałek (2026-04-20)					
ZOL Dieta mielona 14-23.04.2026r. E: 2296.35 kcal , B: 101.87 g , T: 71.03 g , W: 325.76 g , Błonnik [g]: 24.07 , Cukier [g]: 68.81 , Sód [mg]: 2398.63 , Wapń: 1044.71 , Żelazo: 10.46 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.66 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.59 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.89 , B: 18% , T: 28% , W: 54%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Zupa mleczna z kaszą manną 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Kasza manna)	Krem z marchwi 350g (seler) (Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Mąka kukurydziana) Kurczak w sosie brokułowym z pomidorami gotowany 200g (seler) (Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, pomidor, bez skóry, Brokuły, Mąka kukurydziana) Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 100g (gluten,mleko,soja,seler)	Płatki jaglane z bananem na mleku 220g (mleko) (Mleko 3.2%, Banan, Płatki jaglane)		
ZOL Dieta papkowata 14-23.04.2026r. E: 2240.35 kcal , B: 95.3 g , T: 60.53 g , W: 339.63 g , Błonnik [g]: 21.01 , Cukier [g]: 86.44 , Sód [mg]: 1386.88 , Wapń: 1642.11 , Żelazo: 8.55 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.78 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.09 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.76 , B: 17% , T: 24% , W: 59%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Zupa mleczna z kaszą manną 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Kasza manna)	Krem z marchwi 350g (seler) (Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Mąka kukurydziana) Kurczak w sosie brokułowym z pomidorami gotowany 200g (seler) (Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, pomidor, bez skóry, Brokuły, Mąka kukurydziana) Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Jogurt natur. 2% 200g (mleko)	Płatki jaglane z bananem na mleku 220g (mleko) (Mleko 3.2%, Banan, Płatki jaglane)		
ZOL Dieta cukrzykowa mielona 14-23.04.2026r. E: 2559.4 kcal , B: 114.26 g , T: 81.04 g , W: 358.61 g , Błonnik [g]: 27.98 , Cukier [g]: 71.72 , Sód [mg]: 3089.69 , Wapń: 1095.1 , Żelazo: 13.37 , Kwasy tł. nas. [g]: 39.83 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.22 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.59 , B: 18% , T: 28% , W: 54%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Zupa mleczna z kaszą manną 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Kasza manna)	Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Jajka 50g (jaja)	Krem z marchwi 350g (seler) (Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Mąka kukurydziana) Kurczak w sosie brokułowym z pomidorami gotowany 200g (seler) (Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, pomidor, bez skóry, Brokuły, Mąka kukurydziana) Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Sok pomidorowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 100g (gluten,mleko,soja,sele r)	Płatki jaglane z bananem na mleku 220g (mleko) (Mleko 3.2%, Banan, Płatki jaglane)

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	Wtorek (2026-04-21)					
Dieta podstawowa 14-23.04.2026r. E: 1755.06 kcal, B: 88.25 g, T: 57.29 g, W: 236.18 g, Błonnik [g]: 28.15 , Cukier [g]: 56.26 , Sód [mg]: 3438.15 , Wapń: 873.41 , Żelazo: 11.1 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.73 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.62 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.84 , 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) Sałata lodowa 35g Jogurt natur. 2% 150g (mleko) Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Obiad Krem z pomidorów 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Nuggetsy z kurczaka pieczone 100g (gluten,jajka) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka, Sól)</i> Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 130g (mleko) <i>(Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól)</i> Ziemniaki 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 Pasta z makreli 100g (ryby,mleko,jajka) <i>(Makrela wędzona, Jajka, Twaróg chudy, Szczypiorek)</i>	Dodatek nocny Banan 150g		
	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Jogurt natur. 2% 150g (mleko) Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Schab 30g	Obiad Krem z pomidorów 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Nuggetsy z kurczaka pieczone 100g (gluten,jajka) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka, Sól)</i> Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 130g (mleko) <i>(Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g	Podwieczorek Kefir 1.5% 200g (mleko)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Pasta z makreli 100g (ryby,mleko,jajka) <i>(Makrela wędzona, Jajka, Twaróg chudy, Szczypiorek)</i>	Dodatek nocny Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g (mleko) <i>(Kisiel owocowy, przygotowany b/c, Jogurt natur. 2%)</i>
Dieta lekkostrawna 14-23.04.2026r. E: 1706.7 kcal, B: 90.41 g, T: 48.73 g, W: 239.24 g, Błonnik [g]: 23.67 , Cukier [g]: 39.68 , Sód [mg]: 2616.93 , Wapń: 1003.17 , Żelazo: 9.39 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.19 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.74 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.83 , 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 natur. 2% 150g (mleko) Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Obiad Krem z pomidorów 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Nuggetsy z kurczaka pieczone 100g (gluten,jajka) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka, Sól)</i> Surówka z marchwi i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Ryba po grecku pieczona lekka 150g (ryby,seler) <i>(Dorsz, Marchew, Pomidory bez skóry, Seler korzeniowy, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Ryz gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i>		
	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Jogurt natur. 2% 150g (mleko) Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Schab 30g	Obiad Krem z pomidorów 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Nuggetsy z kurczaka pieczone 100g (gluten,jajka) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka, Sól)</i> Surówka z marchwi i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Ziemniaki 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 Ryba po grecku pieczona lekka 150g (ryby,seler) <i>(Dorsz, Marchew, Koncentrat pomid. 30%, Seler korzeniowy, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Banan 150g
Dieta bogatobiałkowa 14-23.04.2026r. E: 2027.83 kcal, B: 106.69 g, T: 55.51 g, W: 289.05 g, Błonnik [g]: 25.85 , Cukier [g]: 71.6 , Sód [mg]: 2873.44 , Wapń: 1029.38 , Żelazo: 11 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.77 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.13 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.21 , B: 21% , T: 25% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Jogurt natur. 2% 150g (mleko) Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Schab 30g	Obiad Krem z pomidorów 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Nuggetsy z kurczaka pieczone 100g (gluten,jajka) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka, Sól)</i> Surówka z marchwi i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Ziemniaki 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 Ryba po grecku pieczona lekka 150g (ryby,seler) <i>(Dorsz, Marchew, Koncentrat pomid. 30%, Seler korzeniowy, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Banan 150g

Jadłospis	Wtorek (2026-04-21)					
Dieta pediatryczna 14-23.04.2026r. E: 2009.1 kcal, B: 97.89 g, T: 59.9 g, W: 284.21 g, Błonnik [g]: 27 , Cukier [g]: 81.91 , Sód [mg]: 3488.23 , Wapń: 1077.69 , Żelazo: 11.1 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.18 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.27 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.05 , B: 19% , T: 27% , W: 54%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyzca,seler) Jogurt owocowy 150g (mleko)	Krem z pomidorów 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Nuggetsy z kurczaka pieczone 100g (gluten,jajka) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka, Sól)</i> Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 130g (mleko) <i>(Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kasza manna 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)</i>	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Pasta z makreli 100g (ryby,mleko,jajka) <i>(Makrela wędzona, Jajka, Twaróg chudy, Szczypiorek)</i>	Banan 150g	
ZOL Dieta podstawowa 14-23.04.2026r. E: 1775.06 kcal, B: 88.45 g, T: 60.09 g, W: 234.58 g, Błonnik [g]: 27.95 , Cukier [g]: 56.66 , Sód [mg]: 3442.15 , Wapń: 889.41 , Żelazo: 11.1 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.65 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.4 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.88 , B: 20% , T: 30% , W: 50%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Jogurt natur. 2% 150g (mleko) Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyzca,seler)	Krem z pomidorów 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Nuggetsy z kurczaka pieczone 100g (gluten,jajka) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka, Sól)</i> Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 130g (mleko) <i>(Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Pasta z makreli 100g (ryby,mleko,jajka) <i>(Makrela wędzona, Jajka, Twaróg chudy, Szczypiorek)</i>	Banan 150g		
ZOL Dieta cukrzycowa 14-23.04.2026r. E: 1983.61 kcal, B: 107.31 g, T: 70.4 g, W: 271.18 g, Błonnik [g]: 35.76 , Cukier [g]: 36.92 , Sód [mg]: 3829.71 , Wapń: 1215.3 , Żelazo: 13.36 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.27 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.35 , B: 22% , T: 32% , W: 46%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Jogurt natur. 2% 150g (mleko) Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyzca,seler)	Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Schab 30g	Krem z pomidorów 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Nuggetsy z kurczaka pieczone 100g (gluten,jajka) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka, Sól)</i> Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 130g (mleko) <i>(Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Kefir 1.5% 200g (mleko)	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Pasta z makreli 100g (ryby,mleko,jajka) <i>(Makrela wędzona, Jajka, Twaróg chudy, Szczypiorek)</i>	Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g (mleko) <i>(Kisiel owocowy, przygotowany b/c, Jogurt natur. 2%)</i>
ZOL Dieta lekkostrawna 14-23.04.2026r. E: 1726.7 kcal, B: 90.61 g, T: 51.53 g, W: 237.64 g, Błonnik [g]: 23.47 , Cukier [g]: 40.08 , Sód [mg]: 2620.93 , Wapń: 1019.17 , Żelazo: 9.39 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.11 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.52 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.87 , B: 21% , T: 27% , W: 52%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Jogurt natur. 2% 150g (mleko) Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyzca,seler)	Krem z pomidorów 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Nuggetsy z kurczaka pieczone 100g (gluten,jajka) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka, Sól)</i> Surówka z marchwi i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Ryba po grecku pieczona lekka 150g (ryby,seler) <i>(Dorsz, Marchew, Pomidory bez skóry, Seler korzeniowy, Pietruszka)</i>	Ryz gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i>		

Jadłospis	Wtorek (2026-04-21)					
ZOL Dieta bezmleczna 14-23.04.2026r. E: 1633.17 kcal, B: 76.1 g, T: 48.1 g, W: 236.65 g, Błonnik [g]: 23.78 , Cukier [g]: 57 , Sód [mg]: 1985.11 , Wapń: 297.26 , Żelazo: 12.17 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.19 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.08 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.06 , B: 19% , T: 27% , W: 54%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (orzechy)	Krem z pomidorów 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Nuggetsy z kurczaka pieczone 100g (gluten,jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka, Sól)</i> Surówka z marchwi i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Ryba po grecku pieczona lekka 150g (ryby,seler) <i>(Dorsz, Marchew, Pomidory bez skóry, Seler korzeniowy, Pietruszka)</i>	Banan 150g		
ZOL Dieta mielona 14-23.04.2026r. E: 1725.02 kcal, B: 91.9 g, T: 51.34 g, W: 236.52 g, Błonnik [g]: 23.75 , Cukier [g]: 41.35 , Sód [mg]: 2499.18 , Wapń: 1018.64 , Żelazo: 9.58 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.05 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.4 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.91 , B: 21% , T: 27% , W: 52%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Jogurt natur. 2% 150g (mleko) Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Krem z pomidorów 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Pierś na parze 100g (Pierś z kurczaka) Surówka z marchwi i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Ryba po grecku pieczona lekka 150g (ryby,seler) <i>(Dorsz, Marchew, Pomidory bez skóry, Seler korzeniowy, Pietruszka)</i>	Ryz gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryz biały, Cynamon)</i>		
ZOL Dieta papkowata 14-23.04.2026r. E: 1815.59 kcal, B: 99.29 g, T: 47.3 g, W: 261.57 g, Błonnik [g]: 16.5 , Cukier [g]: 60.89 , Sód [mg]: 1576.65 , Wapń: 1435.24 , Żelazo: 7.62 , Kwasy tł. nas. [g]: 22.82 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.25 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.16 , B: 22% , T: 23% , W: 55%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jogurt natur. 2% 150g (mleko) Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Zupa rybna 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Karmazyn atlantycki, Ziemniaki, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Pierś na parze 100g (Pierś z kurczaka) Surówka z marchwi i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	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>	Ryz gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryz biały, Cynamon)</i>		
ZOL Dieta cukrzykowa mielona 14-23.04.2026r. E: 1945.39 kcal, B: 104.67 g, T: 57.77 g, W: 288.49 g, Błonnik [g]: 26.47 , Cukier [g]: 42.37 , Sód [mg]: 3043.29 , Wapń: 1130.07 , Żelazo: 10.54 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.69 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.46 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.04 , B: 22% , T: 27% , W: 51%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Jogurt natur. 2% 150g (mleko) Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 30g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)	Krem z pomidorów 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Pierś na parze 100g (Pierś z kurczaka) Surówka z marchwi i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Kefir 1.5% 200g (mleko)	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Ryba po grecku pieczona lekka 150g (ryby,seler) <i>(Dorsz, Marchew, Pomidory bez skóry, Seler korzeniowy, Pietruszka)</i>	Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g (mleko) <i>(Kisiel owocowy, przygotowany b/c, Jogurt natur. 2%)</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

Jadłospis	środa (2026-04-22)					
Dieta podstawowa 14-23.04.2026r. E: 1866.9 kcal, B: 91.43 g, T: 70.14 g, W: 226.85 g, Błonnik [g]: 31.06 , Cukier [g]: 50.92 , Sód [mg]: 3248.88 , Wapń: 1218.26 , Żelazo: 14.02 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.63 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.32 , B: 20% , T: 34% , 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) Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)	Obiad Zupa meksykańska z kurczakiem 350g (seler) <i>(Bulion mięsny, Pierś z</i> <i>kurczaka, Pomidory</i> <i>bez skóry, Marchew,</i> <i>Seler korzeniowy,</i> <i>Mąka kukurydziana,</i> <i>Pietruszka)</i> Bioderko z kurczaka pieczone 100g Sos pomidorowy 100g (seler) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Pomidory bez skóry,</i> <i>Bazyliia, Sól)</i> Fasola szparagowa 130g Ziemniaki 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 Ser żółty 60g (mleko) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Dodatek nocny Pomarańcza 150g		
	Dieta cukrzycowa 14-23.04.2026r. E: 2258.65 kcal, B: 107.79 g, T: 93.91 g, W: 262.61 g, Błonnik [g]: 44.29 , Cukier [g]: 51.23 , Sód [mg]: 4208.14 , Wapń: 1397.85 , Żelazo: 18.55 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.04 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.91 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 18.99 , B: 19% , T: 37% , W: 44%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Szynek kanapkowa 30g (gluten,mleko,soja,sel er)	Obiad Zupa meksykańska z kurczakiem 350g (seler) <i>(Bulion mięsny, Pierś z</i> <i>kurczaka, Pomidory</i> <i>bez skóry, Marchew,</i> <i>Seler korzeniowy,</i> <i>Mąka kukurydziana,</i> <i>Pietruszka)</i> Bioderko z kurczaka pieczone 100g Sos pomidorowy 100g (seler) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Pomidory bez skóry,</i> <i>Bazyliia, Sól)</i> Fasola szparagowa 130g Ziemniaki 200g Woda 250g	Podwieczorek Hummus z marchewkami w slupkach 150g (sezam) <i>(Hummus, Marchew)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Ser żółty 60g (mleko) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g
Dieta lekkostrawna 14-23.04.2026r. E: 1751 kcal, B: 81.02 g, T: 53.97 g, W: 241.46 g, Błonnik [g]: 20.76 , Cukier [g]: 54.97 , Sód [mg]: 2175.18 , Wapń: 749.91 , Żelazo: 12.02 , Kwasy tł. nas. [g]: 22.26 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.99 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.48 , B: 19% , T: 28% , W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)	Obiad Zupa selerowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Seler korzeniowy,</i> <i>Włoszczyzna,</i> <i>Ziemniaki, Mąka</i> <i>kukurydziana,</i> <i>Pietruszka)</i> Bioderko z kurczaka pieczone 100g Sos pomidorowy 100g (seler) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Pomidory bez skóry,</i> <i>Bazyliia, Sól)</i> Fasola szparagowa 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Twaróg chudy 70g (mleko)	Dodatek nocny Sok jabłkowy 200g		

Jadłospis	środa (2026-04-22)					
Dieta bogatobiałkowa 14-23.04.2026r. E: 2041.85 kcal, B: 96.96 g, T: 62.69 g, W: 279.58 g, Błonnik [g]: 22.47 , Cukier [g]: 62.38 , Sód [mg]: 2771.64 , Wapń: 1018.36 , Żelazo: 13.22 , Kwasy tł. nas. [g]: 26 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.75 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.73 , B: 19% , T: 28% , W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szyńka kanapkowa 30g (gluten,mleko,soja,se ler)	Obiad Zupa selerowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Ziemniaki, Mąka kukurydziana, Pietruszka) Bioderko z kurczaka pieczone 100g Sos pomidorowy 100g (seler) (Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól) Fasola szparagowa 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Twaróg chudy 70g (mleko)	Dodatek nocny Sok jabłkowy 200g
	Dieta pediatryczna 14-23.04.2026r. E: 2009.4 kcal, B: 99.23 g, T: 72.02 g, W: 250 g, Błonnik [g]: 29.16 , Cukier [g]: 71.67 , Sód [mg]: 3317.38 , Wapń: 1472.01 , Żelazo: 13.73 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.3 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.14 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.35 , B: 20% , T: 32% , W: 48%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)	Obiad Zupa meksykańska z kurczakiem 350g (seler) (Bulion mięsny, Pierś z kurczaka, Pomidory bez skóry, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka) Bioderko z kurczaka pieczone 100g Sos pomidorowy 100g (seler) (Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól) Fasola szparagowa 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Jogurt owocowy 150g (mleko)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Ser żółty 60g (mleko) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Dodatek nocny Pomarańcza 150g
ZOL Dieta podstawowa 14-23.04.2026r. E: 2166.84 kcal, B: 102.96 g, T: 79.2 g, W: 271.64 g, Błonnik [g]: 34.28 , Cukier [g]: 63.81 , Sód [mg]: 2982.57 , Wapń: 1540.99 , Żelazo: 15.67 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.88 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.27 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.77 , B: 19% , T: 33% , W: 48%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 70g (jaja,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Obiad Zupa meksykańska z kurczakiem 350g (seler) (Bulion mięsny, Pierś z kurczaka, Pomidory bez skóry, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka) Bioderko z kurczaka pieczone 100g Sos pomidorowy 100g (seler) (Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól) Fasola szparagowa 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Ser żółty 60g (mleko) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Dodatek nocny Pomarańcza 150g		

Jadłospis	środa (2026-04-22)					
ZOL Dieta cukrzycowa 14-23.04.2026r. E: 2558.59 kcal, B: 119.32 g, T: 102.97 g, W: 307.4 g, Błonnik [g]: 47.51 , Cukier [g]: 64.12 , Sód [mg]: 3941.83 , Wapń: 1720.58 , Żelazo: 20.2 , Kwasy tł. nas. [g]: 41.82 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.55 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 20.44 , B: 19% , T: 36% , W: 45%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 70g (jaja,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól) 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 Szynka kanapkowa 30g (gluten,mleko,soja,sel er)	Obiad Zupa meksykańska z kurczakiem 350g (seler) (Bulion mięsny, Pierś z kurczaka, Pomidory bez skóry, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka) Bioderko z kurczaka pieczone 100g Sos pomidorowy 100g (seler) (Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól) Fasola szparagowa 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Hummus z marchewkami w stupkach 150g (sezam) (Hummus, Marchew)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Ser żółty 60g (mleko) Dżem truskawkowy niskostodzony 50g	Dodatek nocny Koktajl truskawkowy 200g (mleko) (Mleko 3.2%, Truskawki)
	ZOL Dieta lekkostrawna 14-23.04.2026r. E: 2050.94 kcal, B: 92.55 g, T: 63.03 g, W: 286.25 g, Błonnik [g]: 23.98 , Cukier [g]: 67.86 , Sód [mg]: 1908.87 , Wapń: 1072.64 , Żelazo: 13.67 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.04 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.63 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.93 , B: 18% , T: 28% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 70g (jaja,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Obiad Zupa selerowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Ziemniaki, Mąka kukurydziana, Pietruszka) Bioderko z kurczaka pieczone 100g Sos pomidorowy 100g (seler) (Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól) Fasola szparagowa 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy niskostodzony 50g Twaróg chudy 70g (mleko)	Dodatek nocny Sok jabłkowy 200g	
ZOL Dieta bezmleczna 14-23.04.2026r. E: 1841.32 kcal, B: 80.81 g, T: 55.4 g, W: 264.8 g, Błonnik [g]: 24.98 , Cukier [g]: 59.33 , Sód [mg]: 2032.25 , Wapń: 703.4 , Żelazo: 15.45 , Kwasy tł. nas. [g]: 16.32 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.04 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.5 , B: 18% , T: 27% , W: 55%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna bezmleczna 70g (jaja,orzecchy) (Jajka, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Koperek, Sól) Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku sojowym 300g (soja,gluten) (Napój sojowy, Płatki owsiane)	Obiad Zupa selerowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Ziemniaki, Mąka kukurydziana, Pietruszka) Bioderko z kurczaka pieczone 100g Sos pomidorowy 100g (seler) (Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól) Fasola szparagowa 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy niskostodzony 50g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g	Dodatek nocny Sok jabłkowy 200g		

Jadłospis	środa (2026-04-22)					
ZOL Dieta mielona 14-23.04.2026r. E: 2056.64 kcal, B: 91.22 g, T: 63.12 g, W: 290.79 g, Błonnik [g]: 26.11 , Cukier [g]: 73.35 , Sód [mg]: 1968.57 , Wapń: 1034.24 , Żelazo: 13.2 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.05 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.61 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.05 , B: 18% , T: 28% , W: 54%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 70g (jaja,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Zupa selerowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Ziemniaki, Mąka kukurydziana, Pietruszka) Bioderko z kurczaka pieczone 100g Sos pomidorowy 100g (seler) (Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól) Marchew 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Twaróg chudy 70g (mleko)	Sok jabłkowy 200g		
ZOL Dieta papkowata 14-23.04.2026r. E: 2150.14 kcal, B: 94.6 g, T: 60.77 g, W: 315.35 g, Błonnik [g]: 25.89 , Cukier [g]: 60.95 , Sód [mg]: 1996.82 , Wapń: 1510.94 , Żelazo: 13.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.73 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.58 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.18 , B: 18% , T: 25% , W: 57%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 70g (jaja,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Zupa selerowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Ziemniaki, Mąka kukurydziana, Pietruszka) Bioderko z kurczaka pieczone 100g Sos pomidorowy 100g (seler) (Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól) Marchew 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Papka z zupy mlecznej 200g (mleko,gluten,soja) (Mleko 2%, bułka paryska)	Koktajl truskawkowy 200g (mleko) (Mleko 3.2%, Truskawki)		
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 14-23.04.2026r. E: 2345.69 kcal, B: 110.96 g, T: 75.24 g, W: 317.86 g, Błonnik [g]: 29.62 , Cukier [g]: 69.56 , Sód [mg]: 2605.63 , Wapń: 1428.53 , Żelazo: 14.8 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.71 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.45 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.58 , B: 19% , T: 29% , W: 52%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 70g (jaja,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szyunka kanapkowa 30g (gluten,mleko,soja,sel er)	Zupa selerowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Ziemniaki, Mąka kukurydziana, Pietruszka) Bioderko z kurczaka pieczone 100g Sos pomidorowy 100g (seler) (Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól) Marchew 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Twaróg chudy 70g (mleko)	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, 11-Nasiona sezamu i produkty pochodne

Jadłospis	Czwartek (2026-04-23)					
Dieta podstawowa 14-23.04.2026r. E: 1875.95 kcal , B: 100.64 g , T: 54.98 g , W: 261.97 g , Błonnik [g]: 31.51 , Cukier [g]: 44.27 , Sód [mg]: 1947.78 , Wapń: 741.26 , Żelazo: 12.6 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.25 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.6 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.4 , B: 21% , T: 26% , W: 53%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)	Zupa ziemniaczana 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Por, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana)</i> Kurczak po toskańsku duszony 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Szpinak, Pomidory suszone, Mąka kukurydziana, Czosnek)</i> Ryż biały 200g Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Twarożek ze szczypiorkiem 140g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Szczypiorek)</i>	Jabłko 150g		
Dieta cukrzycowa 14-23.04.2026r. E: 2260.9 kcal , B: 116.31 g , T: 66.23 g , W: 321.66 g , Błonnik [g]: 39.61 , Cukier [g]: 56.17 , Sód [mg]: 2602.94 , Wapń: 994.65 , Żelazo: 14.91 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.35 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.32 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.91 , B: 21% , T: 26% , W: 53%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)	Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Rzodkiewka 30g Szynka miódowa 30g (gorczyca)	Zupa ziemniaczana 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Por, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana)</i> Kurczak po toskańsku duszony 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Szpinak, Pomidory suszone, Mąka kukurydziana, Czosnek)</i> Brokuły 130g Ryż biały 200g Woda 250g	Sok marchwiowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Twarożek ze szczypiorkiem 140g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Szczypiorek)</i>	Kasza manna b/c 200g (mleko,gluten) <i>(Mleko 3.2%, Kasza manna)</i>
Dieta lekkostrawna 14-23.04.2026r. E: 1798.43 kcal , B: 88.91 g , T: 53.44 g , W: 251.34 g , Błonnik [g]: 21.49 , Cukier [g]: 38.47 , Sód [mg]: 1991.34 , Wapń: 734.13 , Żelazo: 9.04 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.17 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.11 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.72 , B: 20% , T: 27% , W: 53%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)	Zupa ziemniaczana 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Por, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana)</i> Leczo z kurczakiem gotowane 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Cukinia, Bulion warzywny, Pomidory z puszeki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy)</i> Ryż biały 200g Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Twarożek z pietruszką 140g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Jabłko 150g		
Dieta bogatobiałkowa 14-23.04.2026r. E: 2095.88 kcal , B: 99.63 g , T: 59.11 g , W: 304.52 g , Błonnik [g]: 25.8 , Cukier [g]: 59.38 , Sód [mg]: 2554.3 , Wapń: 772.98 , Żelazo: 10.37 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.02 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.91 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.96 , B: 19% , T: 25% , W: 56%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)	Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka miódowa 30g (gorczyca)	Zupa ziemniaczana 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Por, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana)</i> Leczo z kurczakiem gotowane 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Cukinia, Bulion warzywny, Pomidory z puszeki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy)</i> Ryż biały 200g Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Sok marchwiowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Twarożek z pietruszką 140g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Jabłko 150g

Jadłospis	Czwartek (2026-04-23)					
Dieta pediatryczna 14-23.04.2026r. E: 2055.55 kcal , B: 107.22 g , T: 58.6 g , W: 291.34 g , Błonnik [g]: 29.65 , Cukier [g]: 61.68 , Sód [mg]: 1998.88 , Wapń: 959.11 , Żelazo: 12.44 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.38 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.73 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.5 , B: 21% , T: 26% , W: 53%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorc zyca,seler)	Zupa ziemniaczana 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Por, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana) Kurczak po toskańsku duszony 200g (seler) (Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Szpinak, Pomidory suszone, Mąka kukurydziana, Czosnek) Ryż biały 200g Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) (Mleko 2%, Budyri)	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Twarożek ze szczypiorkiem 140g (mleko) (Twaróg chudy, Szczypiorek)	Jabłko 150g	
ZOL Dieta podstawowa 14-23.04.2026r. E: 1978.95 kcal , B: 108.84 g , T: 51.28 g , W: 288.22 g , Błonnik [g]: 32.83 , Cukier [g]: 57.27 , Sód [mg]: 1942.28 , Wapń: 1012.71 , Żelazo: 13.18 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.58 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.72 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.1 , B: 22% , T: 23% , W: 55%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorc zyca,seler) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe)	Zupa ziemniaczana 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Por, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana) Kurczak po toskańsku duszony 200g (seler) (Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Szpinak, Pomidory suszone, Mąka kukurydziana, Czosnek) Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Twarożek ze szczypiorkiem 140g (mleko) (Twaróg chudy, Szczypiorek)	Jabłko 150g		
ZOL Dieta cukrzycowa 14-23.04.2026r. E: 2363.9 kcal , B: 124.51 g , T: 62.53 g , W: 347.91 g , Błonnik [g]: 40.93 , Cukier [g]: 69.17 , Sód [mg]: 2597.44 , Wapń: 1266.1 , Żelazo: 15.49 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.68 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.44 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.61 , B: 21% , T: 24% , W: 55%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorc zyca,seler) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe)	Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Rzodkiewka 30g Szynka miódowa 30g (gorczyca)	Zupa ziemniaczana 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Por, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana) Kurczak po toskańsku duszony 200g (seler) (Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Szpinak, Pomidory suszone, Mąka kukurydziana, Czosnek) Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Sok marchwiowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Twarożek ze szczypiorkiem 140g (mleko) (Twaróg chudy, Szczypiorek)	Kasza manna b/c 200g (mleko,gluten) (Mleko 3.2%, Kasza manna)

Jadłospis	Czwartek (2026-04-23)				
ZOL Dieta lekkostrawna 14-23.04.2026r. E: 1901.43 kcal , B: 97.11 g , T: 49.74 g , W: 277.59 g , Błonnik [g]: 22.81 , Cukier [g]: 51.47 , Sód [mg]: 1985.84 , Wapń: 1005.58 , Żelazo: 9.62 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.5 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.23 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.42 , B: 20% , T: 24% , W: 56%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorc zyca,seler) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe)	Zupa ziemniaczana 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Por, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana) Leczo z kurczakiem gotowane 200g (seler) (Pierś z kurczaka, Cukinia, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy) Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Twarożek z pietruszką 140g (mleko) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)	Jabłko 150g	
ZOL Dieta bezmleczna 14-23.04.2026r. E: 1742.93 kcal , B: 72.7 g , T: 53.47 g , W: 256.83 g , Błonnik [g]: 25.52 , Cukier [g]: 40.2 , Sód [mg]: 1286.34 , Wapń: 591.81 , Żelazo: 12.55 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.95 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.2 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.12 , B: 17% , T: 28% , W: 55%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku sojowym 300g (soja) (Napój sojowy, Płatki ryżowe)	Zupa ziemniaczana 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Por, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana) Leczo z kurczakiem gotowane 200g (seler) (Pierś z kurczaka, Cukinia, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy) Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Guacamole 60g (Awokado, Sok z cytryny) Jajka 50g (jaja)	Jabłko 150g	
ZOL Dieta mielona 14-23.04.2026r. E: 2002.53 kcal , B: 97.34 g , T: 52.08 g , W: 298.53 g , Błonnik [g]: 23.62 , Cukier [g]: 71.56 , Sód [mg]: 1992.24 , Wapń: 1002.28 , Żelazo: 9.67 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.11 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.85 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.55 , B: 19% , T: 23% , W: 58%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorc zyca,seler) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe)	Zupa ziemniaczana 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Por, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana) Leczo z kurczakiem gotowane 200g (seler) (Pierś z kurczaka, Cukinia, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy) Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (mleko) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)	Mus jabłkowy 150g (Jabłka pieczone)	

Jadłospis	Czwartek (2026-04-23)					
ZOL Dieta papkowata 14-23.04.2026r. E: 2025.89 kcal , B: 91.24 g , T: 46.72 g , W: 319.61 g , Błonnik [g]: 18.33 , Cukier [g]: 72.07 , Sód [mg]: 1749.11 , Wapń: 1533.29 , Żelazo: 8.43 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.4 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.15 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.85 , B: 18% , T: 21% , W: 61%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	Zupa ziemniaczana 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Por, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana)</i> Leczo z kurczakiem gotowane 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Cukinia, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy)</i> Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	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>	Kasza manna 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)</i>		
ZOL Dieta cukrzykowa mielona 14-23.04.2026r. E: 2327.78 kcal , B: 115.68 g , T: 60.73 g , W: 343.58 g , Błonnik [g]: 25.83 , Cukier [g]: 64.86 , Sód [mg]: 2627.5 , Wapń: 1240.67 , Żelazo: 10.99 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.63 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.76 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.93 , B: 20% , T: 23% , W: 57%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka miódowa 30g (gorczyca)	Zupa ziemniaczana 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Por, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana)</i> Leczo z kurczakiem gotowane 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Cukinia, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy)</i> Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Sok marchwiowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	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