

Jadłospis	Piątek (2026-02-13)					
Dieta podstawowa 13-22.02.2026r. E: 1944.43 kcal , B: 71.92 g , T: 77.65 g , W: 259.44 g , Błonnik pokarmowy: 35.4 , Cukier: 50.27 g , Wapń: 844.98 , Żelazo: 13.24 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.11 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.84 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 18.17 , Sól: 4.73 , B: 15% , T: 36% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Obiad Zupa z soczewicy 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Soczewica gotowana, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Seler korzeniowy, Por)</i> Dorsz w sosie koperkowym pieczony 200g (09,04) <i>(Koperek, Sól, Bulion warzywny, Mąka ziemniaczana, Dorsz)</i> Ziemniaki 200g Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły)</i> Woda 200g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Hummus 100g (11)	Dodatek nocny Kefir 1.5% 200g (07)		
	Dieta cukrzycowa 13-22.02.2026r. E: 2121.88 kcal , B: 84.91 g , T: 82.88 g , W: 282.13 g , Błonnik pokarmowy: 42.55 , Cukier: 49.57 g , Wapń: 882.97 , Żelazo: 14.67 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.75 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.49 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 20.34 , Sól: 5.35 , B: 16% , T: 35% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Twaróg chudy 30g (07)	Obiad Zupa z soczewicy 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Soczewica gotowana, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Seler korzeniowy, Por)</i> Dorsz w sosie koperkowym pieczony 200g (09,04) <i>(Koperek, Sól, Bulion warzywny, Mąka ziemniaczana, Dorsz)</i> Ziemniaki 200g Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły)</i> Woda 200g	Podwieczorek Galaretka owocowa bez cukru (po przyrządzeniu) 200g	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Hummus 100g (11)
Dieta lekkostrawna 13-22.02.2026r. E: 1839.7 kcal , B: 76.47 g , T: 66.97 g , W: 242.16 g , Błonnik pokarmowy: 19.25 , Cukier: 45.39 g , Wapń: 853.62 , Żelazo: 10.59 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.02 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.73 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.53 , Sól: 5.73 , B: 17% , T: 33% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Obiad Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Dorsz w sosie koperkowym pieczony 200g (09,04) <i>(Koperek, Sól, Bulion warzywny, Mąka ziemniaczana, Dorsz)</i> Ziemniaki 200g Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły)</i> Woda 200g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Dodatek nocny Kefir 1.5% 200g (07)		

Jadłospis	Piątek (2026-02-13)					
Dieta bogatobiałkowa 13-22.02.2026r.	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
<p>E: 2153.45 kcal, B: 90.8 g, T: 71.98 g, W: 295.66 g, Błonnik pokarmowy: 21.56, Cukier: 70.83 g, Wapń: 897.97, Żelazo: 11.71, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.69, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.22, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.67, Sól: 6.37, B: 17%, T: 30%, W: 53%</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)</p>	<p>Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 80g Twaróg chudy 30g (07)</p>	<p>Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Dorsz w sosie koperkowym pieczony 200g (09,04) <i>(Koperek, Sól, Bulion warzywny, Mąka ziemniaczana, Dorsz)</i> Ziemniaki 200g Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły)</i> Woda 200g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i></p>	<p>Kefir 1.5% 200g (07)</p>

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 11-Nasiona sezamu i produkty pochodne

Jadłospis	Sobota (2026-02-14)					
Dieta podstawowa 13-22.02.2026r. E: 1825.33 kcal, B: 108.55 g, T: 63.58 g, W: 221.67 g, Błonnik pokarmowy: 33.11 , Cukier: 43.75 g, Wapń: 1227.92 , Żelazo: 13.15 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.37 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.88 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.87 , Sól: 7.32 , B: 24% , T: 31% , W: 45%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Ser żółty 60g (07)	Obiad Krem z białych warzyw 350g (09) <i>(Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pierś z kurczaka zapekana w pomidorach 200g <i>(Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Ziola prowansalskie)</i> Surówka z czerwonej kapusty i marchwi 130g <i>(Kapusta czerwona, Marchew, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Jabłko 150g		
	Dieta cukrzycowa 13-22.02.2026r. E: 2063.18 kcal, B: 115.94 g, T: 69.55 g, W: 296.12 g, Błonnik pokarmowy: 44.23 , Cukier: 41.87 g, Wapń: 1260.21 , Żelazo: 15.22 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.2 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.87 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.16 , Sól: 7.89 , B: 22% , T: 30% , W: 48%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Ser żółty 60g (07)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Szynka miodowa 30g (10)	Obiad Krem z białych warzyw 350g (09) <i>(Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pierś z kurczaka zapekana w pomidorach 200g <i>(Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Ziola prowansalskie)</i> Surówka z czerwonej kapusty i marchwi 130g <i>(Kapusta czerwona, Marchew, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g	Podwieczorek Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>
Dieta lekkostrawna 13-22.02.2026r. E: 1784.32 kcal, B: 100.3 g, T: 60.39 g, W: 222.16 g, Błonnik pokarmowy: 23.29 , Cukier: 40.18 g, Wapń: 756.41 , Żelazo: 11.42 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.07 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.26 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.3 , Sól: 5.31 , B: 22% , T: 30% , W: 48%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Obiad Krem z białych warzyw 350g (09) <i>(Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pierś z kurczaka zapekana w pomidorach 200g <i>(Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Ziola prowansalskie)</i> Kalafior 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Jabłko 150g		

Jadłospis	Sobota (2026-02-14)					
Dieta bogatobiałkowa 13-22.02.2026r. E: 2189.47 kcal , B: 110.64 g , T: 66.01 g , W: 303.21 g , Błonnik pokarmowy: 28.76 , Cukier: 79.05 g , Wapń: 792.36 , Żelazo: 12.84 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.9 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.07 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.47 , Sól: 5.91 , B: 20% , T: 27% , W: 53%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Szynka miódowa 30g (10)	Krem z białych warzyw 350g (09) <i>(Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pierś z kurczaka zapiekana w pomidorach 200g <i>(Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Ziola prowansalskie)</i> Kalafior 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kisiel owocowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Jabłko 150g

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

Jadłospis	Niedziela (2026-02-15)					
Dieta podstawowa 13-22.02.2026r. E: 2202.38 kcal , B: 103.62 g , T: 85.33 g , W: 269.94 g , Błonnik pokarmowy: 29.44 , Cukier: 35.65 g , Wapń: 1345.05 , Żelazo: 14.86 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.83 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.06 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.52 , Sól: 7.67 , B: 19% , T: 35% , W: 46%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Ser żółty 60g (07)	Rosół z makaronem 350g (09,01) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka, Makaron pszenny świderki)</i> Kotlet schabowy 120g (03,01) <i>(Łopatka wieprzowa, Jajka, Bułka tarta, Olej rzepakowy)</i> Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Fasola szparagowa 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Budyń 200g (03,06,07) <i>(Budyń, Mleko 2%)</i>		
Dieta cukrzycowa 13-22.02.2026r. E: 2421.03 kcal , B: 112.48 g , T: 92.29 g , W: 305.15 g , Błonnik pokarmowy: 40.17 , Cukier: 40.37 g , Wapń: 1369.74 , Żelazo: 17.11 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 40.99 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 31.2 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.95 , Sól: 8.72 , B: 19% , T: 34% , W: 47%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Ser żółty 60g (07) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Rzodkiewka 30g Polędwica soppocka 30g (01,07,06,09)	Rosół z makaronem 350g (09,01) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka, Makaron pszenny świderki)</i> Kotlet schabowy 120g (03,01) <i>(Łopatka wieprzowa, Jajka, Bułka tarta, Olej rzepakowy)</i> Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Fasola szparagowa 130g Ziemniaki 200g Woda 250g	Jabłko 150g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i>

Jadłospis	Niedziela (2026-02-15)					
Dieta lekkostrawna 13-22.02.2026r. E: 2072.39 kcal , B: 106.13 g , T: 71.89 g , W: 260.61 g , Błonnik pokarmowy: 19.6 , Cukier: 35.09 g , Wapń: 853.11 , Żelazo: 11.63 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.42 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.01 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.62 , Sól: 8.63 , B: 20% , T: 31% , W: 49%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Rosół z makaronem 350g (09,01) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka, Makaron pszenny świderki)</i> Bitki w sosie własnym 200g (09) <i>(Szynka wieprzowa, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny)</i> Fasola szparagowa 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa 120g (01,07,10,09)	Budyń 200g (03,06,07) <i>(Budyń, Mleko 2%)</i>		
Dieta bogatobiałkowa 13-22.02.2026r. E: 2365.24 kcal , B: 118.2 g , T: 78.52 g , W: 309.48 g , Błonnik pokarmowy: 24.91 , Cukier: 52.15 g , Wapń: 878.56 , Żelazo: 13.44 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.54 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.94 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.02 , Sól: 9.71 , B: 20% , T: 30% , W: 50%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 30g (01,07,06,09)	Rosół z makaronem 350g (09,01) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka, Makaron pszenny świderki)</i> Bitki w sosie własnym 200g (09) <i>(Szynka wieprzowa, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny)</i> Fasola szparagowa 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Jabłko 150g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa 120g (01,07,10,09)	Budyń 200g (03,06,07) <i>(Budyń, Mleko 2%)</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-Gorzycza i produkty pochodne

Jadłospis	Poniedziałek (2026-02-16)					
Dieta podstawowa 13-22.02.2026r. E: 1962.2 kcal , B: 95.7 g , T: 70.73 g , W: 251.92 g , Błonnik pokarmowy: 30.56 , Cukier: 57.67 g , Wapń: 1166.48 , Żelazo: 12.84 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.14 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.15 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.85 , Sól: 4.61 , B: 20% , T: 32% , W: 48%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Jajka 100g (03) Jogurt owocowy 150g (07)	Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Potrąwka z kurczaka z warzywami 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Paszтет drobiowy 100g (01,07,06,09)	Maślanka spożywcza 1.5% 200g (07)		
Dieta cukrzycowa 13-22.02.2026r. E: 2156.15 kcal , B: 101.76 g , T: 78.08 g , W: 312.92 g , Błonnik pokarmowy: 41.56 , Cukier: 41.19 g , Wapń: 1199.07 , Żelazo: 15.13 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.67 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.6 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.19 , Sól: 6.09 , B: 19% , T: 33% , W: 48%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Jajka 100g (03) Jogurt natur. 2% 150g (07)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Szynka kanapkowa 30g (01,07,06,09)	Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Potrąwka z kurczaka z warzywami 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g	Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Paszтет drobiowy 100g (01,07,06,09)	Maślanka spożywcza 1.5% 200g (07)

Jadłospis	Poniedziałek (2026-02-16)					
Dieta lekkostrawna 13-22.02.2026r. E: 1874.86 kcal , B: 89.13 g , T: 56.56 g , W: 265.59 g , Błonnik pokarmowy: 24.31 , Cukier: 52.81 g , Wapń: 1148.16 , Żelazo: 11.32 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.63 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.01 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.51 , Sól: 4.51 , B: 19% , T: 27% , W: 54%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Jajka 100g (03) Jogurt owocowy 150g (07)	Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Potrąwka z kurczaka z warzywami 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka ziemniaczana z brokułem 150g (07) <i>(Ziemniaki, Koperek, Brokuły, Marchew, Jogurt natur. 2%)</i>	Maślanka spożywcza 1.5% 200g (07)		
Dieta bogatobiałkowa 13-22.02.2026r. E: 2273.61 kcal , B: 99.09 g , T: 62.44 g , W: 344.59 g , Błonnik pokarmowy: 29.66 , Cukier: 91.48 g , Wapń: 1185.91 , Żelazo: 12.92 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.58 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.84 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.69 , Sól: 5.78 , B: 17% , T: 25% , W: 58%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Jajka 100g (03) Jogurt owocowy 150g (07)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Szynka kanapkowa 30g (01,07,06,09)	Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Potrąwka z kurczaka z warzywami 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kisiel owocowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka ziemniaczana z brokułem 150g (07) <i>(Ziemniaki, Koperek, Brokuły, Marchew, Jogurt natur. 2%)</i>	Maślanka spożywcza 1.5% 200g (07)

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

Jadłospis	Wtorek (2026-02-17)					
Dieta podstawowa 13-22.02.2026r. E: 2147.92 kcal , B: 92.53 g , T: 84.08 g , W: 268.86 g , Błonnik pokarmowy: 30.9 , Cukier: 58.95 g , Wapń: 821.43 , Żelazo: 11.04 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 44.52 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.2 , Sól: 6.89 , B: 17% , T: 35% , W: 48%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Papryka czerwona 80g Ser topiony Edamski 60g (07) Szynka konserwowa 60g (01,07,06,10,09)	Zupa marchewkowa z ryżem 350g (09) <i>(Sól, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Ryż biały, Koperek)</i> Makaron bolognese 300g (09,01) <i>(Wieprzowina, Marchew, Pomidory bez skóry, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Makaron Penne pszenny, Woda)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka miodowa 60g (10) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Banan 150g		
Dieta cukrzycowa 13-22.02.2026r. E: 2334.37 kcal , B: 100.31 g , T: 90.16 g , W: 298.68 g , Błonnik pokarmowy: 40.61 , Cukier: 62.94 g , Wapń: 847.52 , Żelazo: 13.68 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 46.41 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.89 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.68 , Sól: 8.81 , B: 17% , T: 35% , W: 48%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Papryka czerwona 80g Ser topiony Edamski 60g (07) Szynka konserwowa 60g (01,07,06,10,09)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Polędwica w galarecie 30g (01,07,06,09)	Zupa marchewkowa z ryżem 350g (09) <i>(Sól, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Ryż biały, Koperek)</i> Makaron bolognese 300g (09,01) <i>(Wieprzowina, Marchew, Pomidory bez skóry, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Makaron Penne pszenny, Woda)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Woda 250g	Sok pomidorowy 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka miodowa 60g (10) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Banan 150g

Jadłospis	Wtorek (2026-02-17)					
Dieta lekkostrawna 13-22.02.2026r. E: 2061.72 kcal , B: 99.31 g , T: 68.44 g , W: 271.52 g , Błonnik pokarmowy: 21.66 , Cukier: 55.87 g , Wapń: 584.53 , Żelazo: 9 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.28 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.56 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.46 , Sól: 6.98 , B: 19% , T: 30% , W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szywna konserwowa 120g (01,07,06,10,09)	Zupa marchewkowa z ryżem 350g (09) <i>(Sól, Ziemiaki, Marchew, Pietruszka, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Ryż biały, Koperek)</i> Makaron bolognese 300g (09,01) <i>(Wieprzowina, Marchew, Pomidory bez skóry, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Makaron Penne pszenny, Woda)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szywna miodowa 60g (10) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Banan 150g		
Dieta bogatobiałkowa 13-22.02.2026r. E: 2302.97 kcal , B: 110.49 g , T: 74.27 g , W: 309.99 g , Błonnik pokarmowy: 26.32 , Cukier: 63.61 g , Wapń: 618.78 , Żelazo: 11.24 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.19 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.26 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.88 , Sól: 8.94 , B: 19% , T: 29% , W: 52%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szywna konserwowa 120g (01,07,06,10,09)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 80g Polędwica w galarecie 30g (01,07,06,09)	Zupa marchewkowa z ryżem 350g (09) <i>(Sól, Ziemiaki, Marchew, Pietruszka, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Ryż biały, Koperek)</i> Makaron bolognese 300g (09,01) <i>(Wieprzowina, Marchew, Pomidory bez skóry, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Makaron Penne pszenny, Woda)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Sok pomidorowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szywna miodowa 60g (10) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Banan 150g

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

Jadłospis	środa (2026-02-18)					
Dieta podstawowa 13-22.02.2026r. E: 1810.14 kcal , B: 96.19 g , T: 61.84 g , W: 232.26 g , Błonnik pokarmowy: 27.96 , Cukier: 47.3 g , Wapń: 967.95 , Żelazo: 12.7 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.99 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.18 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.47 , Sól: 4.92 , B: 21% , T: 31% , W: 48%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Twarożek ze szczypiorkiem 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Szczypiorek)</i>	Obiad Zupa z cukinii 350g (09) <i>(Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Klopsiki z jajek w sosie koperkowym 200g (03,09) <i>(Jajka, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Koperek, Jajka, Mąka kukurydziana)</i> Marchew 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Pasta z tuńczyka 100g (04,07,03) <i>(Tuńczyk w oleju, Jogurt natur. 2%, Koperek, Jajka)</i>	Dodatek nocny Jogurt owocowy 150g (07)		
	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Twarożek ze szczypiorkiem 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Szczypiorek)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Ser żółty 30g (07)	Obiad Zupa z cukinii 350g (09) <i>(Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Klopsiki z jajek w sosie koperkowym 200g (03,09) <i>(Jajka, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Koperek, Jajka, Mąka kukurydziana)</i> Marchew 130g Ziemniaki 200g Woda 250g	Podwieczorek Jabłko 150g	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Pasta z tuńczyka 100g (04,07,03) <i>(Tuńczyk w oleju, Jogurt natur. 2%, Koperek, Jajka)</i>	Dodatek nocny Jogurt naturalny 1.5% 150g (07)
Dieta lekkostrawna 13-22.02.2026r. E: 1943.8 kcal , B: 82.76 g , T: 69.68 g , W: 257.46 g , Błonnik pokarmowy: 19.78 , Cukier: 66.45 g , Wapń: 1010.99 , Żelazo: 10.16 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.83 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.9 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.51 , Sól: 4.65 , B: 17% , T: 32% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Obiad Zupa z cukinii 350g (09) <i>(Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Klopsiki z jajek w sosie koperkowym 200g (03,09) <i>(Jajka, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Koperek, Jajka, Mąka kukurydziana)</i> Marchew 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Dodatek nocny Jogurt owocowy 150g (07)		

Jadłospis	środa (2026-02-18)					
Dieta bogatobiałkowa 13-22.02.2026r.	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
<p>E: 2258.45 kcal, B: 89.57 g, T: 81.9 g, W: 303.69 g, Błonnik pokarmowy: 24.24, Cukier: 82.17 g, Wapń: 1058.07, Żelazo: 11.53, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 41.94, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.27, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.01, Sól: 5.46, B: 16%, T: 33%, W: 51%</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i></p>	<p>Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Serek śmietankowy klasyczny 30g (07)</p>	<p>Zupa z cukinii 350g (09) <i>(Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Klopsiki z jajek w sosie koperkowym 200g (03,09) <i>(Jajka, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Koperek, Jajka, Mąka kukurydziana)</i> Marchew 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Jabłko 150g</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g</p>	<p>Jogurt owocowy 150g (07)</p>

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

Jadłospis	Czwartek (2026-02-19)					
Dieta podstawowa 13-22.02.2026r. E: 2013.4 kcal, B: 107.72 g, T: 71.84 g, W: 251.89 g, Błonnik pokarmowy: 33.64 , Cukier: 31.13 g, Wapń: 1319.31 , Żelazo: 15.01 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.64 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.07 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.88 , Sól: 8.41 , B: 21% , T: 32% , W: 47%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Ser żółty 60g (07) Szywna delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Zupa selerowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Pietruszka)</i> Eskalopki ze schabu 100g <i>(Schab wieprzowy, Sól)</i> Sos pomidorowy 100g (09) <i>(Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól, Bulion warzywny)</i> Kalafior 130g Kasza gryczana 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Sałatka meksykańska 150g (01,07,06,09) <i>(Szywna kanapkowa, Fasola czerwona z puszki, Kukurydza, Jogurt naturalny 1.5%, Sałata)</i>	Kasza manna z sokiem malinowym 200g (01,07) <i>(Kasza manna, Syrop malinowy, Mleko 2%)</i>		
Dieta cukrzycowa 13-22.02.2026r. E: 2305.55 kcal, B: 116.26 g, T: 84.02 g, W: 324.64 g, Błonnik pokarmowy: 44.56 , Cukier: 25.28 g, Wapń: 1376.29 , Żelazo: 17.97 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.95 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.5 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.54 , Sól: 9.17 , B: 20% , T: 33% , W: 47%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Ser żółty 60g (07) Szywna delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Jajka 50g (03)	Zupa selerowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Pietruszka)</i> Eskalopki ze schabu 100g <i>(Schab wieprzowy, Sól)</i> Sos pomidorowy 100g (09) <i>(Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól, Bulion warzywny)</i> Kalafior 130g Kasza gryczana 200g Woda 250g	Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Sałatka meksykańska 150g (01,07,06,09) <i>(Szywna kanapkowa, Fasola czerwona z puszki, Kukurydza, Jogurt naturalny 1.5%, Sałata)</i>	Kasza manna b/c 200g (07,01) <i>(Mleko 3.2%, Kasza manna)</i>
Dieta lekkostrawna 13-22.02.2026r. E: 1879.76 kcal, B: 100.67 g, T: 58.48 g, W: 251.4 g, Błonnik pokarmowy: 22.84 , Cukier: 28.22 g, Wapń: 828.2 , Żelazo: 12.5 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.93 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.26 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.28 , Sól: 8.19 , B: 21% , T: 28% , W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Szywna delikatesowa z kurczaka 120g (01,07,06,09)	Zupa selerowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Pietruszka)</i> Eskalopki ze schabu duszone 100g <i>(Schab wieprzowy, Sól)</i> Sos pomidorowy 100g (09) <i>(Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól, Bulion warzywny)</i> Kalafior 130g Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka ryżowa lekkostrawna 150g (01,07,06,09) <i>(Szywna delikatesowa z kurczaka, Jogurt naturalny 1.5%, Koperek, Brokuły, Ryż biały)</i>	Kasza manna z sokiem malinowym 200g (01,07) <i>(Kasza manna, Syrop malinowy, Mleko 2%)</i>		

Jadłospis	Czwartek (2026-02-19)					
Dieta bogatobiałkowa 13-22.02.2026r.	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
E: 2332.11 kcal , B: 112.51 g , T: 68.39 g , W: 333.55 g , Błonnik pokarmowy: 29.15 , Cukier: 69.13 g , Wapń: 891.25 , Żelazo: 15.26 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.04 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.88 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.88 , Sól: 8.99 , B: 19% , T: 26% , W: 55%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Szynka delikatesowa z kurczaka 120g (01,07,06,09)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03)	Zupa selerowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Pietruszka)</i> Eskalopki ze schabu duszone 100g <i>(Schab wieprzowy, Sól)</i> Sos pomidorowy 100g (09) <i>(Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól, Bulion warzywny)</i> Kalafior 130g Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kisiel owocowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka ryżowa lekkostrawna 150g (01,07,06,09) <i>(Szynka delikatesowa z kurczaka, Jogurt naturalny 1.5%, Koperek, Brokuły, Ryż biały)</i>	Kasza manna z sokiem malinowym 200g (01,07) <i>(Kasza manna, Syrop malinowy, Mleko 2%)</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

Jadłospis	Piątek (2026-02-20)					
Dieta podstawowa 13-22.02.2026r. E: 1984.53 kcal, B: 69.66 g, T: 65.64 g, W: 295.12 g, Błonnik pokarmowy: 31.4 , Cukier: 68.19 g, Wapń: 952.32 , Żelazo: 13.58 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.61 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.22 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.35 , Sól: 5.42 , B: 14% , T: 30% , W: 56%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Jajka 50g (03) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Jogurt owocowy 150g (07)	Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Risotto z warzywami 300g (09) <i>(Ryż biały, Cieciorka, Bakłażan, Pietruszka, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Sól, Mąka kukurydziana, Cukinia, Papryka czerwona)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Ryba po grecku 150g (04,09) <i>(Dorsz, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Koncentrat pomid. 30%, Papryka)</i>	Sok jabłkowy 200g		
Dieta cukrzycowa 13-22.02.2026r. E: 2238.02 kcal, B: 80.96 g, T: 75.71 g, W: 327.29 g, Błonnik pokarmowy: 38.47 , Cukier: 61.8 g, Wapń: 1208.76 , Żelazo: 15.28 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.04 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.49 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.66 , Sól: 6.45 , B: 14% , T: 30% , W: 56%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Jajka 50g (03) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Jogurt natur. 2% 150g (07)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Twarożek z pomidorami bez skóry 29g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, pomidor, bez skóry)</i>	Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Risotto z warzywami 300g (09) <i>(Ryż biały, Cieciorka, Bakłażan, Pietruszka, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Sól, Mąka kukurydziana, Cukinia, Papryka czerwona)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły)</i> Woda 250g	Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i>	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Ryba po grecku 150g (04,09) <i>(Dorsz, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Koncentrat pomid. 30%, Papryka)</i>	Sok jabłkowy 200g

Jadłospis	Piątek (2026-02-20)					
Dieta lekkostrawna 13-22.02.2026r. E: 1961.54 kcal , B: 77.06 g , T: 68.07 g , W: 272.68 g , Błonnik pokarmowy: 23.03 , Cukier: 69.27 g , Wapń: 969.47 , Żelazo: 12.02 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.6 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.75 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.04 , Sól: 5.84 , B: 16% , T: 31% , W: 53%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Jogurt owocowy 150g (07)	Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Kotlety z kalafiora i jajek 100g (03,01) <i>(Kalafior, Jajka, Jajka, Bułka tarta, Sól)</i> Surówka z marchewki i selera 130g (09,07) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Ryba po grecku pieczona lekka 150g (04,09) <i>(Dorsz, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Koncentrat pomid. 30%)</i>	Sok jabłkowy 200g		
Dieta bogatobiałkowa 13-22.02.2026r. E: 2330.53 kcal , B: 92.68 g , T: 76.73 g , W: 331.22 g , Błonnik pokarmowy: 25.43 , Cukier: 90.16 g , Wapń: 1233.87 , Żelazo: 13.38 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.43 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.37 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.3 , Sól: 6.67 , B: 16% , T: 30% , W: 54%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Jogurt owocowy 150g (07)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pomidorami bez skóry 29g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, pomidor, bez skóry)</i>	Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Kotlety z kalafiora i jajek 100g (03,01) <i>(Kalafior, Jajka, Jajka, Bułka tarta, Sól)</i> Surówka z marchewki i selera 130g (09,07) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Budyń 200g (03,06,07) <i>(Budyń, Mleko 2%)</i>	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Ryba po grecku pieczona lekka 150g (04,09) <i>(Dorsz, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Koncentrat pomid. 30%)</i>	Sok jabłkowy 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), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Sobota (2026-02-21)					
Dieta podstawowa 13-22.02.2026r. E: 2020.66 kcal , B: 105.7 g , T: 70.77 g , W: 254.85 g , Błonnik pokarmowy: 26.93 , Cukier: 40.51 g , Wapń: 1365.49 , Żelazo: 11.88 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.39 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.78 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.69 , Sól: 7.01 , B: 21% , T: 32% , W: 47%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Szynka miódowa 60g (10) Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09)	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Ryż biały 200g Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 130g (07) <i>(Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól)</i> Sos rozmarynowy 100g (09) <i>(Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Rozmaryn)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Jajka 50g (03) Ser żółty 60g (07)	Jogurt owocowy 150g (07)		
Dieta cukrzycowa 13-22.02.2026r. E: 2327.11 kcal , B: 109.64 g , T: 84.35 g , W: 301.4 g , Błonnik pokarmowy: 36.95 , Cukier: 54.57 g , Wapń: 1410.11 , Żelazo: 14.14 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 42.22 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.8 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.34 , Sól: 8.03 , B: 19% , T: 33% , W: 48%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Szynka miódowa 60g (10) Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Serek śmietankowy klasyczny 30g (07)	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Ryż biały 200g Sos rozmarynowy 100g (09) <i>(Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Rozmaryn)</i> Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 130g (07) <i>(Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól)</i> Woda 250g	Banan 150g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Jajka 50g (03) Ser żółty 60g (07)	Jogurt natur. 2% 150g (07)

Jadłospis	Sobota (2026-02-21)					
Dieta lekkostrawna 13-22.02.2026r. E: 1920.54 kcal , B: 96.34 g , T: 52.48 g , W: 277.05 g , Błonnik pokarmowy: 19.63 , Cukier: 56.29 g , Wapń: 795.36 , Żelazo: 9.61 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.01 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.15 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.51 , Sól: 5.92 , B: 20% , T: 25% , W: 55%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Szynka miodowa 60g (10) Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09)	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Ryż biały 200g Sos rozmarynowy 100g (09) <i>(Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Rozmaryn)</i> Marchew 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Jogurt owocowy 150g (07)		
Dieta bogatobiałkowa 13-22.02.2026r. E: 2319.29 kcal , B: 104.63 g , T: 64.69 g , W: 343.65 g , Błonnik pokarmowy: 24.6 , Cukier: 88.5 g , Wapń: 849.64 , Żelazo: 11.43 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.28 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.56 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.06 , Sól: 6.74 , B: 18% , T: 25% , W: 57%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Szynka miodowa 60g (10) Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 30g (07)	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Sos rozmarynowy 100g (09) <i>(Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Rozmaryn)</i> Ryż biały 200g Marchew 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Banan 150g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Jogurt owocowy 150g (07)

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 (2026-02-22)					
Dieta podstawowa 13-22.02.2026r. E: 1902.15 kcal , B: 98.09 g , T: 77.93 g , W: 217.01 g , Błonnik pokarmowy: 30.73 , Cukier: 38.92 g , Wapń: 1130.78 , Żelazo: 13.61 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.98 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.27 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.61 , Sól: 6.39 , B: 21% , T: 37% , W: 42%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Ser żółty 60g (07) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Zupa krem brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Pierś grillowana 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Jajka 50g (03) Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 70g (07) <i>(Twaróg półtłusty, Jogurt natur. 2%, Rzodkiewka, Szczypiorek)</i>	Jabłko 150g		
Dieta cukrzycowa 13-22.02.2026r. E: 2103 kcal , B: 107.19 g , T: 84.76 g , W: 247.46 g , Błonnik pokarmowy: 40.53 , Cukier: 43.42 g , Wapń: 1156.87 , Żelazo: 16.37 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.18 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.42 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.17 , Sól: 8.43 , B: 20% , T: 36% , W: 44%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Ser żółty 60g (07) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Papryka czerwona 30g Szynka wieprzowa 30g (01,07,10,09)	Zupa krem brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Pierś grillowana 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g	Sok pomidorowy 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Jajka 50g (03) Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 70g (07) <i>(Twaróg półtłusty, Jogurt natur. 2%, Rzodkiewka, Szczypiorek)</i>	Jabłko 150g
Dieta lekkostrawna 13-22.02.2026r. E: 1903.7 kcal , B: 92.46 g , T: 75.76 g , W: 223.28 g , Błonnik pokarmowy: 20.96 , Cukier: 40.42 g , Wapń: 703.27 , Żelazo: 11.76 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.86 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.74 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.7 , Sól: 5.76 , B: 19% , T: 36% , W: 45%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Zupa krem brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Jajka 50g (03) Twarożek z pietruszką 70g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Jabłko 150g		

Jadłospis	Niedziela (2026-02-22)					
Dieta bogatobiałkowa 13-22.02.2026r. E: 2201.65 kcal , B: 109.61 g , T: 84.7 g , W: 261.05 g , Błonnik pokarmowy: 22.43 , Cukier: 50.89 g , Wapń: 974.92 , Żelazo: 12.93 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.93 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.92 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.87 , Sól: 7.06 , B: 20% , T: 35% , W: 45%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Szynka wieprzowa 30g (01,07,10,09)	Zupa krem brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Śmietana flora węgarska, Bulion warzywny)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Maślanka spożywcza 1.5% 200g (07)	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Jajka 50g (03) Twarożek z pietruszką 70g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Jabłko 150g

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

Jadłospis	Piątek (2026-02-13)				
Dieta bezglutenowa 13-22.02.2026r. E: 1687.2 kcal, B: 60.47 g, T: 72.72 g, W: 195.56 g, Błonnik pokarmowy: 31.2, Cukier: 53.79 g, Wapń: 536.62, Żelazo: 7.96, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.27, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.93, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.41, Sól: 5.94, B: 14%, T: 39%, W: 47%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Dorsz w sosie koperkowym 200g (09,04) <i>(Koperek, Sól, Bulion warzywny, Mąka ziemniaczana, Dorsz)</i> Ziemniaki 200g Mix warzyw gotowanych 130g (Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły) Woda 200g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Kefir 1.5% 200g (07)	
Dieta bezmleczna 13-22.02.2026r. E: 1786.64 kcal, B: 56.96 g, T: 54.27 g, W: 279.12 g, Błonnik pokarmowy: 22.79, Cukier: 73.07 g, Wapń: 289.84, Żelazo: 10.94, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.09, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.88, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.89, Sól: 6.56, B: 13%, T: 27%, W: 60%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Ser wegański Hello-V 60g	Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Dorsz w sosie koperkowym 200g (09,04) <i>(Koperek, Sól, Bulion warzywny, Mąka ziemniaczana, Dorsz)</i> Ziemniaki 200g Mix warzyw gotowanych 130g (Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły) Woda 200g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna bezmleczna 100g (03,08) <i>(Jajka, Koperek, Sól, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru)</i>	Kisiel owocowy 200g	
Dieta	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	

<p>wegetariańska 13-22.02.2026r.</p> <p>E: 1863.21 kcal, B: 55.09 g, T: 76.97 g, W: 257.56 g, Błonnik pokarmowy: 35.48, Cukier: 51.88 g, Wapń: 833.61, Żelazo: 12.72, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.81, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.85, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17.99, Sól: 3.62, B: 12%, T: 37%, W: 51%</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)</p>	<p>Zupa z soczewicy 350g (09) (Bulion warzywny, Soczewica gotowana, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Seler korzeniowy, Por) Placki z cukini 100g (03,01) (Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Jajka, Mąka pszenna) Ziemniaki 200g Mix warzyw gotowanych 130g (Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły) Woda 200g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Hummus 100g (11)</p>	<p>Kefir 1.5% 200g (07)</p>		
---	---	---	---	-----------------------------	--	--

Jadłospis	Piątek (2026-02-13)					
Dieta pediatryczna 13-22.02.2026r.	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
<p>E: 2056.7 kcal, B: 72.12 g, T: 64.8 g, W: 311.05 g, Błonnik pokarmowy: 30.15, Cukier: 102.77 g, Wapń: 680.02, Żelazo: 12.12, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.1, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.73, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.82, Sól: 5.43, B: 14%, T: 28%, W: 58%</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Bułka pszenna 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)</p>	<p>Zupa ziemniaczana 350g (09) (Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy) Dorsz w sosie koperkowym 200g (09,04) (Koperek, Sól, Bulion warzywny, Mąka ziemniaczana, Dorsz) Ziemniaki 200g Mix warzyw gotowanych 130g (Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły) Woda 200g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) (Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</p>	<p>Kisiel owocowy 200g</p>	
<p>Dieta mielona 13-22.02.2026r.</p> <p>E: 1869.3 kcal, B: 76.9 g, T: 69.86 g, W: 243.8 g, Błonnik pokarmowy: 20.01, Cukier: 48.03 g, Wapń: 866.32, Żelazo: 10.64,</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor,</p>	<p>Zupa ziemniaczana 350g (09) (Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana,</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor,</p>	<p>Kefir 1.5% 200g (07)</p>		

<p>Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.97, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.5, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.67, Sól: 5.76, B: 16%, T: 34%, W: 50%</p>	<p>bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)</p>	<p>Marchew, Seler korzeniowy) Dorsz w sosie koperkowym pieczony 200g (09,04) (Koperek, Sól, Bulion warzywny, Mąka ziemniaczana, Dorsz) Mix warzyw gotowanych 130g (Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły) Ziemniaki purée 200g Woda 200g Syrup malinowy 5g</p>	<p>bez skóry 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) (Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</p>			
---	---	--	---	--	--	--

Jadłospis	Piątek (2026-02-13)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
<p>Dieta mielona cukrzykowa 13-22.02.2026r.</p> <p>E: 2079.75 kcal, B: 92.65 g, T: 74.77 g, W: 270 g, Błonnik pokarmowy: 21.72, Cukier: 46.67 g, Wapń: 893.51, Żelazo: 11.26, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.62, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.98, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.75, Sól: 6.34, B: 18%, T: 32%, W: 50%</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)</p>	<p>Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Twaróg chudy 30g (07)</p>	<p>Zupa ziemniaczana 350g (09) (Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy) Dorsz w sosie koperkowym 200g (09,04) (Koperek, Sól, Bulion warzywny, Mąka ziemniaczana, Dorsz) Mix warzyw gotowanych 130g (Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły) Ziemniaki purée 200g Woda 200g</p>	<p>Galaretka owocowa bez cukru (po przyrządzeniu) 200g</p>	<p>Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) (Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</p>	<p>Kefir 1.5% 200g (07)</p>
<p>Dieta cukrzykowa papkowata 13-22.02.2026r.</p> <p>E: 2148.53 kcal, B: 91.67 g, T: 62.17 g, W: 314.11 g, Błonnik pokarmowy: 18.27, Cukier: 53.93 g, Wapń: 1658.96, Żelazo: 8.61, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.68, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.07, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.13, Sól: 4.1, B: 17%, T: 26%, W: 57%</p>	<p>Śniadanie - Papka na mleku</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) (Kasza manna, Mleko 2%)</p>	<p>Obiad - Papka obiadowa</p> <p>Zupa ziemniaczana 350g (09) (Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy) Dorsz w sosie koperkowym 200g (09,04) (Koperek, Sól, Bulion warzywny, Mąka ziemniaczana, Dorsz) Mix warzyw gotowanych 130g (Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły) Ziemniaki purée 200g Woda 200g</p>	<p>Kolacja - Papka na mleku</p> <p>Herbata czarna, bez cukru 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Jogurt natur. 2% 200g (07)</p>	<p>Dodatek nocny</p> <p>Kefir 1.5% 200g (07)</p>		

Jadłospis	Piątek (2026-02-13)				
Dieta bezmleczna mielona 13-22.02.2026r. E: 1806.64 kcal, B: 57.16 g, T: 57.07 g, W: 277.52 g, Błonnik pokarmowy: 22.59 , Cukier: 73.47 g, Wapń: 305.84 , Żelazo: 10.94 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.01 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.66 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.93 , Sól: 6.57 , B: 13% , T: 28% , W: 59%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Ser wegański Hello-V 60g	Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Dorsz w sosie koperkowym pieczony 200g (09,04) <i>(Koperek, Sól, Bulion warzywny, Mąka ziemniaczana, Dorsz)</i> Ziemniaki purée 200g Mix warzyw gotowanych 130g (Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły) Woda 200g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna bezmleczna 100g (03,08) <i>(Jajka, Koperek, Sól, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru)</i>	Kisiel owocowy 200g	
ZOL Dieta podstawowa 13-22.02.2026r. E: 2305.43 kcal, B: 79.17 g, T: 83.2 g, W: 332.69 g, Błonnik pokarmowy: 40.25 , Cukier: 74.92 g, Wapń: 984.48 , Żelazo: 14.29 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 18.55 , Sól: 4.83 , B: 14% , T: 32% , W: 54%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko 2%)</i>	Zupa z soczewicy 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Soczewica gotowana, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Seler korzeniowy, Por)</i> Dorsz w sosie koperkowym pieczony 200g (09,04) <i>(Koperek, Sól, Bulion warzywny, Mąka ziemniaczana, Dorsz)</i> Mix warzyw gotowanych 130g (Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły) Ziemniaki purée 200g Woda 200g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Hummus 100g (11)	Kisiel owocowy 200g	

Jadłospis	Piątek (2026-02-13)				
<p>ZOL Dieta cukrzykowa 13-22.02.2026r.</p> <p>E: 2280.88 kcal, B: 91.56 g, T: 88.23 g, W: 303.98 g, Błonnik pokarmowy: 43.4, Cukier: 35.82 g, Wapń: 998.47, Żelazo: 15.12, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.72, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.63, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 20.66, Sól: 5.44, B: 16%, T: 35%, W: 49%</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) (Kasza manna, Mleko 2%)</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Twaróg chudy 30g (07)</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa z soczewicy 350g (09) (Bulion warzywny, Soczewica gotowana, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Seler korzeniowy, Por) Dorsz w sosie koperkowym pieczony 200g (09,04) (Koperek, Sól, Bulion warzywny, Mąka ziemniaczana, Dorsz) Ziemniaki purée 200g Mix warzyw gotowanych 130g (Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły) Woda 200g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Galaretka owocowa bez cukru (po przyrządzeniu) 200g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Hummus 100g (11)</p>
<p>ZOL Dieta lekkostrawna 13-22.02.2026r.</p> <p>E: 1998.7 kcal, B: 83.12 g, T: 72.32 g, W: 264.01 g, Błonnik pokarmowy: 20.1, Cukier: 31.64 g, Wapń: 969.12, Żelazo: 11.04, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.99, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.87, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.85, Sól: 5.82, B: 17%, T: 33%, W: 50%</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietanko wy klasyczny 70g (07) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) (Kasza manna, Mleko 2%)</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa ziemniaczana 350g (09) (Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy) Dorsz w sosie koperkowym pieczony 200g (09,04) (Koperek, Sól, Bulion warzywny, Mąka ziemniaczana, Dorsz) Ziemniaki purée 200g Mix warzyw gotowanych 130g (Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły) Woda 200g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) (Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</p>		

Jadłospis	Piątek (2026-02-13)					
<p>ZOL Dieta bezmleczna 13-22.02.2026r.</p> <p>E: 1794.64 kcal, B: 68.46 g, T: 61.92 g, W: 252.97 g, Błonnik pokarmowy: 20.89, Cukier: 23.12 g, Wapń: 587.34, Żelazo: 12.74, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.69, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.61, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.62, Sól: 6.56, B: 15%, T: 31%, W: 54%</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Ser wegański Hello-V 60g Zupa mleczna z kaszą manną na mleku sojowym 300g (06,01) <i>(Napój sojowy, Kasza manna)</i></p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Dorsz w sosie koperkowym pieczonym 200g (09,04) <i>(Koperek, Sól, Bulion warzywny, Mąka ziemniaczana, Dorsz)</i> Mix warzyw gotowanych 130g (Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły) Ziemniaki purée 200g Woda 200g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna bezmleczna 100g (03,08) <i>(Jajka, Koperek, Sól, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru)</i></p>			
<p>ZOL Dieta mielona 13-22.02.2026r.</p> <p>E: 2008.3 kcal, B: 83.35 g, T: 72.41 g, W: 267.25 g, Błonnik pokarmowy: 21.06, Cukier: 33.88 g, Wapń: 965.82, Żelazo: 11.09, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.02, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.86, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.95, Sól: 5.84, B: 17%, T: 32%, W: 51%</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietanko wy klasyczny 70g (07) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko 2%)</i></p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Dorsz w sosie koperkowym pieczonym 200g (09,04) <i>(Koperek, Sól, Bulion warzywny, Mąka ziemniaczana, Dorsz)</i> Mix warzyw gotowanych 130g (Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły) Ziemniaki purée 200g Woda 200g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i></p>			

Jadłospis	Piątek (2026-02-13)					
ZOL Dieta papkowata 13-22.02.2026r. E: 2126.33 kcal, B: 86.98 g, T: 57.67 g, W: 324.36 g, Błonnik pokarmowy: 18.27, Cukier: 68.33 g, Wapń: 1467.62, Żelazo: 8.6, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.91, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.24, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.96, Sól: 3.65, B: 16%, T: 24%, W: 60%	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku			
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietanko wy klasyczny 70g (07) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko 2%)</i>	Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Dorsz w sosie koperkowym 200g (09,04) <i>(Koperek, Sól, Bulion warzywny, Mąka ziemniaczana, Dorsz)</i> Mix warzyw gotowanych 130g (Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły) Ziemniaki purée 200g Woda 200g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Jogurt owocowy 200g (07)			
ZOL Dieta mielona cukrzycowa 13-22.02.2026r. E: 2218.75 kcal, B: 99.1 g, T: 77.32 g, W: 293.45 g, Błonnik pokarmowy: 22.77, Cukier: 32.52 g, Wapń: 993.01, Żelazo: 11.71, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.67, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.34, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.03, Sól: 6.42, B: 18%, T: 31%, W: 51%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietanko wy klasyczny 70g (07) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko 2%)</i>	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Twaróg chudy 30g (07)	Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Dorsz w sosie koperkowym 200g (09,04) <i>(Koperek, Sól, Bulion warzywny, Mąka ziemniaczana, Dorsz)</i> Mix warzyw gotowanych 130g (Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły) Ziemniaki purée 200g Woda 200g	Galaretki owocowa bez cukru (po przyrządzeniu) 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	

Jadłospis	Piątek (2026-02-13)					
Dieta papkowata 13-22.02.2026r. E: 2126.33 kcal, B: 86.98 g, T: 57.67 g, W: 324.36 g, Błonnik pokarmowy: 18.27, Cukier: 68.33 g, Wapń: 1467.62, Żelazo: 8.6, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.91, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.24, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.96, Sól: 3.65, B: 16%, T: 24%, W: 60%	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietanko wy klasyczny 70g (07) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko 2%)</i>	Obiad - Papka obiadowa Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Dorsz w sosie koperkowym 200g (09,04) <i>(Koperek, Sól, Bulion warzywny, Mąka ziemniaczana, Dorsz)</i> Mix warzyw gotowanych 130g (Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły) Ziemniaki purée 200g Woda 200g Syrop malinowy 5g	Kolacja - Papka na mleku Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Jogurt owocowy 200g (07)			
	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 13-22.02.2026r. E: 1575.7 kcal, B: 78.13 g, T: 42.97 g, W: 228.51 g, Błonnik pokarmowy: 18.75, Cukier: 45.46 g, Wapń: 566.45, Żelazo: 10.34, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 19.57, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.96, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.41, Sól: 5.38, B: 20%, T: 25%, W: 55%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Twaróg chudy 70g (07)	Obiad Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Dorsz w sosie koperkowym 200g (09,04) <i>(Koperek, Sól, Bulion warzywny, Mąka ziemniaczana, Dorsz)</i> Ziemniaki 200g Mix warzyw gotowanych 130g (Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły) Woda 200g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Dodatek nocny Kefir 1.5% 200g (07)	

Jadłospis	Piątek (2026-02-13)					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
niskobiałkowa 13-22.02.2026r. E: 1642.26 kcal , B: 51.56 g , T: 68.45 g , W: 203.89 g , Błonnik pokarmowy: 25.62 , Cukier: 47.74 g , Wapń: 502.46 , Żelazo: 7.1 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.33 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.9 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.33 , Sól: 1.44 , B: 13% , T: 38% , W: 49%	Herbata czarna 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskostodzony 50g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Zupa ziemniaczana 250g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Dorsz w sosie koperkowym 200g (09,04) <i>(Koperek, Bulion warzywny, Mąka ziemniaczana, Dorsz)</i> Mix warzyw gotowanych 130g (Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły) Ziemniaki 200g Woda 200g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Jogurt natur. 2%)</i>	Kefir 1.5% 200g (07)		
ZOL Dieta cukrzycowa papkowata 13-22.02.2026r. E: 2286.78 kcal , B: 101.47 g , T: 64.08 g , W: 335.36 g , Błonnik pokarmowy: 19.98 , Cukier: 47.77 g , Wapń: 1492.81 , Żelazo: 9.28 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.33 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.29 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.09 , Sól: 4.55 , B: 18% , T: 25% , W: 57%	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko 2%)</i>	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Twaróg chudy 30g (07)	Obiad - Papka obiadowa Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Dorsz w sosie koperkowym pieczony 200g (09,04) <i>(Koperek, Sól, Bulion warzywny, Mąka ziemniaczana, Dorsz)</i> Mix warzyw gotowanych 130g (Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły) Ziemniaki purée 200g Woda 200g	Podwieczorek Galaretka owocowa bez cukru (po przyrządzeniu) 200g	Kolacja - Papka na mleku Herbata czarna, bez cukru 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Jogurt natur. 2% 200g (07)	

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, 11-Nasiona sezamu i produkty pochodne

Jadłospis	Piątek (2026-02-13)			
Dieta bez laktozy 13-22.02.2026r. E: 1779.68 kcal, B: 57.89 g, T: 53.31 g, W: 278.4 g, Błonnik pokarmowy: 22.79, Cukier: 73.73 g, Wapń: 286.34, Żelazo: 10.39, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.01, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.68, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.84, Sól: 6.6, B: 13%, T: 27%, W: 60%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Ser wegański Hello-V 60g	Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Dorsz w sosie koperkowym pieczony 200g (09,04) <i>(Koperek, Sól, Bulion warzywny, Mąka ziemniaczana, Dorsz)</i> Ziemniaki 200g Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły)</i> Woda 200g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna bez laktozy 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt naturalny bez laktozy)</i>	Kisiel owocowy 200g

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne, 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Sobota (2026-02-14)				
Dieta bezglutenowa 13-22.02.2026r. E: 1646.22 kcal, B: 86.34 g, T: 66.44 g, W: 176.1 g, Błonnik pokarmowy: 35.24, Cukier: 48.94 g, Wapń: 431.61, Żelazo: 8.19, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.17, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.53, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.92, Sól: 5.86, B: 21%, T: 36%, W: 43%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Szywnka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Krem z białych warzyw 350g (09) (Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Pierś z kurczaka zapiekana w pomidorach 200g (Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Zioła prowansalskie) Kalafior 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)	Jabłko 150g	
Dieta bezmleczna 13-22.02.2026r. E: 1596.46 kcal, B: 89.49 g, T: 51.31 g, W: 206.68 g, Błonnik pokarmowy: 24.52, Cukier: 34.19 g, Wapń: 265.53, Żelazo: 11.65, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 15.01, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.54, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.63, Sól: 6.88, B: 22%, T: 29%, W: 49%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szywnka wieprzowa bzmle/bezglu 120g	Krem z białych warzyw 350g (09) (Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Pierś z kurczaka zapiekana w pomidorach 200g (Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Zioła prowansalskie) Kalafior 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Guacamole 60g (Awokado, Sok z cytryny, Sól)	Jabłko 150g	
Dieta wegetariańska 13-22.02.2026r. E: 2133.72 kcal, B: 118.7 g, T: 77.11 g, W: 261.71 g, Błonnik pokarmowy: 45.26, Cukier: 55.6 g, Wapń: 1353.28, Żelazo: 17.21, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 41.35, Kwasy tłuszczowe	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Ser żółty 60g	Krem z białych warzyw 350g (09) (Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Kotlet sojowy 100g (01,03) (Mąka sojowa odtłuszczona, Skrobia ziemniaczana, Bułka tarta, Olej	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Twarożek z	Jabłko 150g	

<p>jednonienasycone (MUFA): 20.51, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.67, Sól: 8.36, B: 22%, T: 33%, W: 45%</p>	<p>(07) Plastry o smaku szynki z indyka 60g</p>	<p>rzepakowy, Jajka) Surówka z czerwonej kapusty i marchwi 130g (Kapusta czerwona, Marchew, Olej rzepakowy, Sól) Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>pietruszką 140g (07) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</p>		
---	---	--	--	--	--

Jadłospis	Sobota (2026-02-14)				
<p>Dieta pediatryczna 13-22.02.2026r.</p> <p>E: 2050.33 kcal, B: 110.25 g, T: 63.68 g, W: 276.32 g, Błonnik pokarmowy: 33.81, Cukier: 81.95 g, Wapń: 1246.92, Żelazo: 13.15, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.38, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.85, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.88, Sól: 7.23, B: 22%, T: 28%, W: 50%</p>	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Bułka pszenna 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Połudwica sopocka 60g (01,07,06,09) Ser żółty 60g (07)</p>	<p>Krem z białych warzyw 350g (09) (Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Pierś z kurczaka zapiekana w pomidorach 200g (Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Zioła prowansalskie) Surówka z czerwonej kapusty i marchwi 130g (Kapusta czerwona, Marchew, Olej rzepakowy, Sól) Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Kisiel owocowy 200g</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</p>	<p>Jabłko 150g</p>
<p>Dieta mielona 13-22.02.2026r.</p> <p>E: 1906.12 kcal, B: 100.9 g, T: 65.55 g, W: 240.5 g, Błonnik pokarmowy: 23.48, Cukier: 59.98 g, Wapń: 773.31, Żelazo: 11.68, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.6, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.69, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone</p>	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Połudwica sopocka 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)</p>	<p>Krem z białych warzyw 350g (09) (Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Pierś z kurczaka zapiekana w pomidorach 200g (Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Zioła prowansalskie) Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</p>	<p>Mus jabłkowy 150g (Jabłka pieczone)</p>	

(PUFA): 9.44, Sól: 5.34, B: 21%, T: 31%, W: 48%		malinowy 5g				
Dieta mielona cukrzycowa 13-22.02.2026r. E: 2179.77 kcal, B: 111.17 g, T: 71.22 g, W: 319.03 g, Błonnik pokarmowy: 29.19, Cukier: 57.69 g, Wapń: 797.5, Żelazo: 12.96, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.45, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.51, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.64, Sól: 5.88, B: 20%, T: 29%, W: 51%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka miodowa 30g (10)	Krem z białych warzyw 350g (09) (Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Pierś z kurczaka zapiekana w pomidorach 200g (Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Ziola prowansalskie) Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)	Mus jabłkowy 150g (Jabłka pieczone)

Jadłospis	Sobota (2026-02-14)					
Dieta cukrzycowa papkowata 13-22.02.2026r. E: 2125.79 kcal, B: 98.17 g, T: 48.73 g, W: 334.19 g, Błonnik pokarmowy: 21.92, Cukier: 78.47 g, Wapń: 1291.01, Żelazo: 10.86, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.65, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.01, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.78, Sól: 4.21, B: 18%, T: 21%, W: 61%	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) (Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)	Krem z białych warzyw 350g (09) (Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Pierś z kurczaka zapiekana w pomidorach 200g (Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Ziola prowansalskie) Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Herbata czarna, bez cukru 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Budyń bez cukru 200g (07,03,06) (Budyń bez cukru, Mleko 2%)	Mus jabłkowy 150g (Jabłka pieczone)		
Dieta bezmleczna mielona 13-22.02.2026r. E: 1707.96 kcal, B: 89.69 g, T: 56.36 g, W: 222.78 g, Błonnik pokarmowy: 24.17, Cukier: 52.44 g, Wapń: 281.53, Żelazo: 11.65,	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka wieprzowa	Krem z białych warzyw 350g (09) (Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Pierś z kurczaka zapiekana w pomidorach	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 80g	Mus jabłkowy 150g (Jabłka pieczone)		

<p>Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 18.51, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.95, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.7, Sól: 6.89, B: 21%, T: 30%, W: 49%</p>	<p>bzmlę/bezglu 120g</p>	<p>200g (<i>Piersz z kurczaka, pomidor, bez skóry, Zioła prowansalskie</i>) Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>50g (03) Guacamole 60g (<i>Awokado, Sok z cytryny, Sól</i>)</p>			
<p>ZOL Dieta podstawowa 13-22.02.2026r.</p> <p>E: 2071.53 kcal, B: 106.1 g, T: 55.54 g, W: 305.16 g, Błonnik pokarmowy: 35.41, Cukier: 80.23 g, Wapń: 1089.02, Żelazo: 13.75, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.71, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.18, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.82, Sól: 6.47, B: 20%, T: 24%, W: 56%</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) (<i>Makaron pszenny świderki, Mleko 2%</i>)</p>	<p>Obiad</p> <p>Krem z białych warzyw 350g (09) (<i>Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska</i>) Pierś z kurczaka zapiekana w pomidorach 200g (<i>Piersz z kurczaka, pomidor, bez skóry, Zioła prowansalskie</i>) Ziemniaki purée 200g Surówka z czerwonej kapusty i marchwi 130g (<i>Kapusta czerwona, Marchew, Olej rzepakowy, Sól</i>) Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) (<i>Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka</i>)</p>	<p>Dodatek nocny</p> <p>Kisiel owocowy 200g</p>		

Jadłospis	Sobota (2026-02-14)					
ZOL Dieta cukrzycowa 13-22.02.2026r.	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
<p>E: 2107.38 kcal, B: 112.89 g, T: 61.31 g, W: 328.21 g, Błonnik pokarmowy: 42.53, Cukier: 39.95 g, Wapń: 1097.31, Żelazo: 15.22, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.52, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.15, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) (<i>Makaron pszenny świderki, Mleko 2%</i>)</p>	<p>Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Szynka miodowa 30g (10)</p>	<p>Krem z białych warzyw 350g (09) (<i>Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska</i>) Pierś z kurczaka zapiekana w pomidorach 200g (<i>Piersz z kurczaka, pomidor, bez skóry, Zioła prowansalskie</i>) Surówka z czerwonej kapusty i marchwi 130g (<i>Kapusta</i>)</p>	<p>Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g</p>	<p>Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) (<i>Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka</i>)</p>	

(PUFA): 12.05, Sól: 7.03, B: 21%, T: 26%, W: 53%			czerwona, Marchew, Olej rzepakowy, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g			
ZOL Dieta lekkostrawna 13- 22.02.2026r. E: 1870.22 kcal, B: 109.55 g, T: 52.19 g, W: 252.21 g, Błonnik pokarmowy: 21.34, Cukier: 36.23 g, Wapń: 1006.54, Żelazo: 11.41, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.49, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.22, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.87, Sól: 5.1, B: 23%, T: 25%, W: 52%	Śniadanie	Obiad	Kolacja			
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) (Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)	Krem z białych warzyw 350g (09) (Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Pierś z kurczaka zapiekana w pomidorach 200g (Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Ziola prowansalskie) Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)			
ZOL Dieta bezmleczna 13- 22.02.2026r. E: 1728.06 kcal, B: 87.19 g, T: 56.07 g, W: 232.75 g, Błonnik pokarmowy: 24.07, Cukier: 25.98 g, Wapń: 585.03, Żelazo: 13.75, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 16.8, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.33, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.32, Sól: 5.62, B: 20%, T: 29%, W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja			
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szyunka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z makaronem na mleku sojowym 300g (06,01) (Napój sojowy, Makaron pszenny świderki)	Krem z białych warzyw 350g (09) (Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Pierś z kurczaka zapiekana w pomidorach 200g (Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Ziola prowansalskie) Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Guacamole 60g (Awokado, Sok z cytryny, Sól)			

Jadłospis	Sobota (2026-02-14)					
ZOL Dieta mielona 13- 22.02.2026r. E: 1880.52 kcal, B: 109.95 g, T: 52.3 g, W: 254.45 g, Błonnik pokarmowy:	Śniadanie	Obiad	Kolacja			
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01)	Krem z białych warzyw 350g (09) (Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR			

<p>21.88, Cukier: 37.78 g, Wapń: 1007.44, Żelazo: 11.67, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.52, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.24, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.94, Sól: 5.12, B: 23%, T: 25%, W: 52%</p>	<p>Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) (Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</p>	<p>wegańska) Pierś z kurczaka zapiekana w pomidorach 200g (Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Ziola prowansalskie) Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</p>			
<p>ZOL Dieta papkowata 13-22.02.2026r. E: 1992.19 kcal, B: 97.66 g, T: 45.8 g, W: 306.89 g, Błonnik pokarmowy: 19.09, Cukier: 57.76 g, Wapń: 1296.27, Żelazo: 10.71, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.95, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.32, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.62, Sól: 4.26, B: 20%, T: 21%, W: 59%</p>	<p>Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) (Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</p>	<p>Obiad - Papka obiadowa Krem z białych warzyw 350g (09) (Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Pierś z kurczaka zapiekana w pomidorach 200g (Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Ziola prowansalskie) Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Kolacja - Papka na mleku Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Budyń 200g (03,06,07) (Budyń, Mleko 2%)</p>			
<p>ZOL Dieta mielona cukrzykowa 13-22.02.2026r. E: 2154.17 kcal, B: 120.22 g, T: 57.97 g, W: 332.98 g, Błonnik pokarmowy: 27.59, Cukier: 35.49 g, Wapń: 1031.63, Żelazo: 12.95, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.37, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.06, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.14, Sól: 5.66, B: 22%, T: 24%, W: 54%</p>	<p>Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) (Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</p>	<p>II Śniadanie Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka miódowa 30g (10)</p>	<p>Obiad Krem z białych warzyw 350g (09) (Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Pierś z kurczaka zapiekana w pomidorach 200g (Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Ziola prowansalskie) Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g</p>	<p>Podwieczorek Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g</p>	<p>Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</p>	

Jadłospis	Sobota (2026-02-14)				
Dieta papkowata 13-22.02.2026r. E: 1992.19 kcal, B: 97.66 g, T: 45.8 g, W: 306.89 g, Błonnik pokarmowy: 19.09, Cukier: 57.76 g, Wapń: 1296.27, Żelazo: 10.71, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.95, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.32, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.62, Sól: 4.26, B: 20%, T: 21%, W: 59%	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) (Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)	Krem z białych warzyw 350g (09) (Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Pierś z kurczaka zapiekana w pomidorach 200g (Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Ziola prowansalskie) Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Budyń 200g (03,06,07) (Budyń, Mleko 2%)		
Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 13-22.02.2026r. E: 1616.62 kcal, B: 92.37 g, T: 51.41 g, W: 208.53 g, Błonnik pokarmowy: 23.25, Cukier: 40.4 g, Wapń: 473.56, Żelazo: 11.44, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.6, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.86, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.95, Sól: 5.39, B: 23%, T: 29%, W: 48%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Krem z białych warzyw 350g (09) (Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Pierś z kurczaka zapiekana w pomidorach 200g (Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Ziola prowansalskie) Kalafior 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)	Jabłko 150g	
Dieta niskobiałkowa 13-22.02.2026r. E: 1555.71 kcal, B: 55.62 g, T: 59.59 g, W: 202.55 g, Błonnik pokarmowy: 32.25, Cukier: 53.86 g, Wapń: 263.8, Żelazo: 10.69, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 18.96,	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Schab pieczony swojski 60g (Schab)	Krem z białych warzyw 249g (09) (Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Pierś z kurczaka zapiekana w pomidorach	Herbata czarna 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g	Jabłko 150g	

Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.12 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.83 , Sól: 0.7 , B: 14% , T: 34% , W: 52%	wieprzowy, Oregano suszone, Majeranek, Ziola prowansalskie, Olej rzepakowy) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	200g (Piersz z kurczaka, pomidor, bez skóry, Ziola prowansalskie) Kalafior 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Guacamole 60g (Awokado, Sok z cytryny) Jajka 50g (03)		
--	---	--	--	--	--

Jadłospis	Sobota (2026-02-14)				
ZOL Dieta cukrzycowa papkowata 13-22.02.2026r.	Śniadanie - Papka na mleku	II Śniadanie	Obiad - Papka obiadowa	Podwieczorek	Kolacja - Papka na mleku
E: 2246.74 kcal , B: 108.09 g , T: 51.55 g , W: 380.32 g , Błonnik pokarmowy: 24.78 , Cukier: 47.18 g , Wapń: 1321.86 , Żelazo: 11.94 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.86 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.18 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 5.81 , Sól: 4.81 , B: 19% , T: 21% , W: 60%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) (Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka miodowa 30g (10)	Krem z białych warzyw 350g (09) (Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Piersz z kurczaka zapiekana w pomidorach 200g (Piersz z kurczaka, pomidor, bez skóry, Ziola prowansalskie) Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Budyń bez cukru 200g (07,03,06) (Budyń bez cukru, Mleko 2%)

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	Sobota (2026-02-14)			
Dieta bez laktozy 13-22.02.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny
E: 1596.46 kcal , B: 89.49 g , T: 51.31 g , W: 206.68 g , Błonnik pokarmowy: 24.52 , Cukier: 34.19 g , Wapń: 265.53 , Żelazo: 11.65 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 15.01 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.54 , Kwasy tłuszczowe	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 120g	Krem z białych warzyw 350g (09) (Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Piersz z kurczaka zapiekana w pomidorach 200g (Piersz z kurczaka, pomidor, bez skóry, Ziola prowansalskie) Kalafior 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Guacamole 60g (Awokado, Sok z cytryny, Sól)	Jabłko 150g

wielonienasycone (PUFA): 13.63 , Sól: 6.88 , B: 22% , T: 29% , W: 49%				
---	--	--	--	--

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Niedziela (2026-02-15)				
Dieta bezglutenowa 13-22.02.2026r. E: 1908.82 kcal, B: 95.47 g, T: 76.07 g, W: 208.15 g, Błonnik pokarmowy: 31.48, Cukier: 44.58 g, Wapń: 528.82, Żelazo: 7.4, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.76, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.25, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.3, Sól: 9.38, B: 20%, T: 36%, W: 44%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szyńka drobiowa bzmle/bezglu 60g	Rosół z makaronem bezglutenowy m 350g (09) (Makaron bezglutenowy, Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka) Bitki w sosie własnym 200g (09) (Szyńka wieprzowa, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny) Fasola szparagowa 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyńka wieprzowa bzmle/bezglu 120g	Budyń 200g (03,06,07) (Budyń, Mleko 2%)	
Dieta bezmleczna 13-22.02.2026r. E: 1808.94 kcal, B: 100.8 g, T: 45.34 g, W: 260.72 g, Błonnik pokarmowy: 20.4, Cukier: 47.86 g, Wapń: 491.29, Żelazo: 10.91, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 15.08, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.23, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.56, Sól: 8.59, B: 22%, T: 23%, W: 55%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szyńka drobiowa bzmle/bezglu 60g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Rosół z makaronem 350g (09,01) (Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka, Makaron pszenny świderki) Bitki w sosie własnym 200g (09) (Szyńka wieprzowa, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny) Fasola szparagowa 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyńka wieprzowa bzmle/bezglu 120g	Budyń na mleku sojowym 200g (06,03) (Napój sojowy, Budyń)	

Jadłospis	Niedziela (2026-02-15)				
Dieta wegetariańska 13-22.02.2026r. E: 2153.27 kcal, B: 82.75 g, T: 89.23 g, W: 271.25 g, Błonnik pokarmowy: 33.05, Cukier: 44.72 g, Wapń: 1611.14, Żelazo: 14.23, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 47.59, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.81, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.56, Sól: 8.13, B: 15%, T: 37%, W: 48%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Ser żółty 60g (07) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Rosół z makaronem 350g (09,01) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka, Makaron pszenny świderki)</i> Cukinia faszerowana warzywami i serem 200g (07) <i>(Cukinia, Marchew, Papryka czerwona, Ser żółty, Por)</i> Sos Warzywny 100g (09) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Fasola szparagowa 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Budyń 200g (03,06,07) <i>(Budyń, Mleko 2%)</i>	
Dieta pediatryczna 13-22.02.2026r. E: 2319.66 kcal, B: 117.72 g, T: 82.67 g, W: 290.89 g, Błonnik pokarmowy: 29.01, Cukier: 49.35 g, Wapń: 1286.1, Żelazo: 13.9, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.39, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.46, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.38, Sól: 8.36, B: 20%, T: 32%, W: 48%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Bułka pszenna 50g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Ser żółty 60g (07)	Rosół z makaronem 350g (09,01) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka, Makaron pszenny świderki)</i> Kotlet schabowy 120g (03,01) <i>(Łopatka wieprzowa, Jajka, Bułka tarta, Olej rzepakowy)</i> Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Fasola szparagowa 130g Ziemniaki 200g Woda 200g	Jabłko 150g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Szynka wieprzowa 120g (01,07,10,09)	Budyń 200g (03,06,07) <i>(Budyń, Mleko 2%)</i>

		250g Syrop malinowy 5g				
--	--	------------------------------	--	--	--	--

Jadłospis	Niedziela (2026-02-15)					
Dieta mielona 13-22.02.2026r. E: 2088.99 kcal, B: 106.69 g, T: 74.91 g, W: 258.35 g, Błonnik pokarmowy: 19.71, Cukier: 37.34 g, Wapń: 834.61, Żelazo: 11.42, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.35, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.8, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.77, Sól: 8.66, B: 20%, T: 32%, W: 48%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietanko wy klasyczny 70g (07) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Rosół z makaronem 350g (09,01) (Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka, Makaron pszenny świderki) Bitki w sosie własnym 200g (09) (Szynka wieprzowa, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny) Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa 120g (01,07,10,09)	Budyń 200g (03,06,07) (Budyń, Mleko 2%)		
Dieta mielona cukrzycowa 13-22.02.2026r. E: 2430.94 kcal, B: 118.22 g, T: 83.77 g, W: 314.32 g, Błonnik pokarmowy: 24.25, Cukier: 59.16 g, Wapń: 844.3, Żelazo: 12.68, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 43.09, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.39, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.13, Sól: 9.67, B: 19%, T: 31%, W: 50%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietanko wy klasyczny 70g (07) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Polędwica sopocka 30g (01,07,06,09)	Rosół z makaronem 350g (09,01) (Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka, Makaron pszenny świderki) Bitki w sosie własnym 200g (09) (Szynka wieprzowa, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny) Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Mus jabłkowy 150g (Jabłka pieczone)	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa 120g (01,07,10,09)	Budyń bez cukru 200g (07,03,06) (Budyń bez cukru, Mleko 2%)
Dieta cukrzycowa papkowata 13-22.02.2026r. E: 2210.34 kcal, B: 101.64 g, T: 55.74 g, W: 334.88 g, Błonnik pokarmowy: 17.93, Cukier: 51.54 g, Wapń: 1481.43, Żelazo: 9.78, Kwasy tłuszczowe	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor,	Rosół z makaronem 350g (09,01) (Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka	Herbata czarna, bez cukru 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe)	Budyń bez cukru 200g (07,03,06) (Budyń bez cukru, Mleko 2%)		

nasycone (SFA): 31 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.99 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.67 , Sól: 5.61 , B: 18% , T: 23% , W: 59%	bez skóry 80g Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z ryżem 300g (07) (Mleko 2%, Ryż biały)	kukurydziana, Sól, Pietruszka, Makaron pszenny świderki) Bitki w sosie własnym 200g (09) (Szyńka wieprzowa, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny) Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Kasza manna b/c 200g (07,01) (Mleko 3.2%, Kasza manna)		
---	---	--	--	--	--

Jadłospis	Niedziela (2026-02-15)				
Dieta bezmleczna mielona 13-22.02.2026r. E: 1832.04 kcal, B: 102.67 g, T: 48.48 g, W: 257.88 g, Błonnik pokarmowy: 20.81 , Cukier: 49.06 g, Wapń: 501.99 , Żelazo: 11.07 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 17.01 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.04 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.68 , Sól: 8.61 , B: 22% , T: 24% , W: 54%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szyńka drobiowa bzmle/bezglu 60g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Obiad Rosół z makaronem 350g (09,01) (Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka, Makaron pszenny świderki) Bitki w sosie własnym 200g (09) (Szyńka wieprzowa, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny) Ziemniaki purée 200g Brokuły 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyńka wieprzowa bzmle/bezglu 120g	Dodatek nocny Budyń na mleku sojowym 200g (06,03) (Napój sojowy, Budyń)	
ZOL Dieta podstawowa 13-22.02.2026r. E: 2373.48 kcal, B: 96.97 g, T: 86.45 g, W: 318.87 g, Błonnik pokarmowy: 33.6 , Cukier: 69.39 g, Wapń: 1459.85 , Żelazo: 14.96 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 40.69 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.27 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.87 , Sól: 6.57 , B: 16% , T: 33% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Ser żółty 60g (07) Zupa mleczna z ryżem 300g (07) (Mleko 2%, Ryż biały)	Obiad Rosół z makaronem 350g (09,01) (Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka, Makaron pszenny świderki) Kotlet schabowy 120g (03,01) (Łopatka wieprzowa, Jajka, Bułka tarta, Olej rzepakowy) Sos pieczeniowy	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) (Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g	

		100g (09) (Mąka kukurydziana, Bulion warzywny) Ziemniaki purée 200g Fasola szparagowa 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g				
--	--	--	--	--	--	--

Jadłospis	Niedziela (2026-02-15)				
ZOL Dieta cukrzykowa 13-22.02.2026r. E: 2409.23 kcal, B: 105.07 g, T: 93.13 g, W: 307.78 g, Błonnik pokarmowy: 40.35, Cukier: 44 g, Wapń: 1459.14, Żelazo: 16.66, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 42.77, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 31.35, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.25, Sól: 7.6, B: 17%, T: 35%, W: 48%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Ser żółty 60g (07) Zupa mleczna z ryżem 300g (07) (Mleko 2%, Ryż biały)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Rzodkiewka 30g Polędwica sopocka 30g (01,07,06,09)	Rosół z makaronem 350g (09,01) (Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka, Makaron pszenny świderki) Kotlet schabowy 120g (03,01) (Łopatką wieprzowa, Jajka, Bułka tarta, Olej rzepakowy) Sos pieczeniowy 100g (09) (Mąka kukurydziana, Bulion warzywny) Fasola szparagowa 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Jabłko 150g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) (Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)
ZOL Dieta lekkostrawna 13-22.02.2026r. E: 1945.19 kcal, B: 105.6 g, T: 60.07 g, W: 256.04 g, Błonnik pokarmowy: 19.51, Cukier: 28.33 g, Wapń: 881.14, Żelazo: 11.43, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.71, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.79, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.97, Sól: 8.23, B: 22%, T: 28%, W: 50%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z ryżem 300g (07) (Mleko 2%, Ryż biały)	Rosół z makaronem 350g (09,01) (Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka, Makaron pszenny świderki) Bitki w sosie własnym 200g (09) (Szyńka wieprzowa, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny) Fasola szparagowa 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyńka wieprzowa 120g (01,07,10,09)		

Jadłospis	Niedziela (2026-02-15)				
ZOL Dieta bezmleczna 13-22.02.2026r. E: 1765.54 kcal , B: 104.11 g , T: 49.38 g , W: 237.95 g , Błonnik pokarmowy: 20.51 , Cukier: 23.02 g , Wapń: 582.19 , Żelazo: 11.41 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 17.2 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.28 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.28 , Sól: 8.6 , B: 24% , T: 25% , W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z ryżem na mleku sojowym 300g (06) (Napój sojowy, Ryż biały)	Rosół z makaronem 350g (09,01) (Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka, Makaron pszenny świderki) Bitki w sosie własnym 200g (09) (Szynka wieprzowa, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny) Fasola szparagowa 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrup malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 120g		
ZOL Dieta mielona 13-22.02.2026r. E: 1941.79 kcal , B: 105.96 g , T: 60.29 g , W: 255.38 g , Błonnik pokarmowy: 19.82 , Cukier: 30.18 g , Wapń: 846.64 , Żelazo: 11.22 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.72 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.8 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.08 , Sól: 8.25 , B: 22% , T: 28% , W: 50%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z ryżem 300g (07) (Mleko 2%, Ryż biały)	Rosół z makaronem 350g (09,01) (Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka, Makaron pszenny świderki) Bitki w sosie własnym 200g (09) (Szynka wieprzowa, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny) Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrup malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa 120g (01,07,10,09)		
ZOL Dieta papkowata 13-22.02.2026r. E: 2072.08 kcal , B: 95.62 g , T: 49.94 g , W: 319.52 g , Błonnik pokarmowy: 17.91 , Cukier: 48.88 g , Wapń: 1271.92 , Żelazo: 9.84 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA):	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka 80g	Rosół z makaronem 350g (09,01) (Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka,	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Kasza manna 200g (01,07) (Kasza manna, Cukier, Mleko 2%)		

27.53, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.15, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.52, Sól: 5.47, B: 18%, T: 22%, W: 60%	delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z ryżem 300g (07) (Mleko 2%, Ryż biały)	Makaron pszenny świderki) Bitki w sosie własnym 200g (09) (Szynka wieprzowa, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny) Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g			
---	--	---	--	--	--

Jadłospis	Niedziela (2026-02-15)				
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
ZOL Dieta mielona cukrzycowa 13-22.02.2026r. E: 2302.84 kcal, B: 117.33 g, T: 69.07 g, W: 316.45 g, Błonnik pokarmowy: 24.38, Cukier: 60.29 g, Wapń: 854.93, Żelazo: 12.53, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.4, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.35, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.45, Sól: 9.25, B: 20%, T: 27%, W: 53%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z ryżem 300g (07) (Mleko 2%, Ryż biały)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Połędwica sopocka 30g (01,07,06,09)	Rosół z makaronem 350g (09,01) (Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka, Makaron pszenny świderki) Bitki w sosie własnym 200g (09) (Szynka wieprzowa, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny) Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Mus jabłkowy 150g (Jabłka pieczone)	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa 120g (01,07,10,09)
Dieta papkowata 13- 22.02.2026r. E: 2072.08 kcal, B: 95.62 g, T: 49.94 g, W: 319.52 g, Błonnik pokarmowy: 17.91, Cukier: 48.88 g, Wapń: 1271.92, Żelazo: 9.84, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.53, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.15, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.52, Sól: 5.47, B: 18%, T: 22%, W: 60%	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z ryżem 300g (07) (Mleko 2%, Ryż biały)	Obiad - Papka obiadowa Rosół z makaronem 350g (09,01) (Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka, Makaron pszenny świderki) Bitki w sosie własnym 200g (09) (Szynka wieprzowa, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny) Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja - Papka na mleku Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Kasza manna 200g (01,07) (Kasza manna, Cukier, Mleko 2%)		
Dieta lekkostrawna z	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	

<p>ograniczeniem tłuszczu 13-22.02.2026r.</p> <p>E: 1813.59 kcal, B: 104.85 g, T: 50.9 g, W: 244.51 g, Błonnik pokarmowy: 19.1, Cukier: 32.99 g, Wapń: 505.34, Żelazo: 11.9, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 22.72, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.2, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.32, Sól: 9.4, B: 23%, T: 25%, W: 52%</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Szynka delikatesowa z kurczaka 120g (01,07,06,09)</p>	<p>Rosół z makaronem 350g (09,01) (Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka, Makaron pszenny świderki) Bitki w sosie własnym 200g (09) (Szynka wieprzowa, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny) Fasola szparagowa 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrup malinowy 5g</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa 120g (01,07,10,09)</p>	<p>Budyń 200g (03,06,07) (Budyń, Mleko 2%)</p>		
--	--	--	---	---	--	--

Jadłospis	Niedziela (2026-02-15)					
Dieta niskobiałkowa 13-22.02.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
<p>E: 1900.24 kcal, B: 60.55 g, T: 69.33 g, W: 260.63 g, Błonnik pokarmowy: 31.06, Cukier: 77.11 g, Wapń: 390.84, Żelazo: 10.1, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.73, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.3, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.05, Sól: 1.16, B: 13%, T: 33%, W: 54%</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Szynka z kurczaka b/s 60g (Pierś z kurczaka, Olej rzepakowy, Oregano suszone, Majeranek, Ziola prowansalskie) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g</p>	<p>Rosół z makaronem 252g (09,01) (Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Makaron pszenny świderki) Bitki w sosie własnym 200g (09) (Szynka wieprzowa, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny) Fasola szparagowa 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrup malinowy 5g</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 70g (03,07) (Jajka, Koperek, Jogurt natur. 2%) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)</p>	<p>Kisiel owocowy 200g</p>		
<p>ZOL Dieta cukrzycowa papkowata 13-22.02.2026r.</p> <p>E: 2439.69 kcal, B: 106.92 g, T: 60.82 g, W: 377.58 g, Błonnik pokarmowy: 22.47, Cukier: 75.98 g, Wapń: 1280.38, Żelazo: 11.15, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.48, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone</p>	<p>Śniadanie - Papka na mleku</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Polędwica sopocka 30g (01,07,06,09)</p>	<p>Obiad - Papka obiadowa</p> <p>Rosół z makaronem 350g (09,01) (Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka, Makaron pszenny świderki) Bitki w sosie</p>	<p>Mus jabłkowy 150g (Jabłka pieczone)</p>	<p>Kolacja - Papka na mleku</p> <p>Herbata czarna, bez cukru 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Kasza manna b/c 200g (07,01) (Mleko 3.2%, Kasza manna)</p>	

(MUFA): 17.37 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.93 , Sól: 6.47 , B: 18% , T: 22% , W: 60%	(01,07,06,09) Zupa mleczna z ryżem 300g (07) (Mleko 2%, Ryż biały)		własnym 200g (09) (Szynka wieprzowa, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny) Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g			
---	--	--	---	--	--	--

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 (2026-02-15)			
Dieta bez laktozy 13-22.02.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny
E: 1825.14 kcal , B: 101.16 g , T: 44.8 g , W: 264.14 g , Błonnik pokarmowy: 19.5 , Cukier: 52 g , Wapń: 491.29 , Żelazo: 9.47 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 16.43 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.28 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.86 , Sól: 8.77 , B: 22% , T: 22% , W: 56%	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Salata karbowana 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Rosół z makaronem 350g (09,01) (Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka, Makaron pszenny świderki) Bitki w sosie własnym 200g (09) (Szynka wieprzowa, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny) Fasola szparagowa 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 120g	Budyń bez laktozy 200g (07,03,06) (Mleko bez laktozy 1.5%, Budyń)

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne, 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Poniedziałek (2026-02-16)				
Dieta	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
<p>Dieta bezglutenowa 13-22.02.2026r.</p> <p>E: 1730.36 kcal, B: 75.53 g, T: 62.71 g, W: 216.79 g, Błonnik pokarmowy: 34.26, Cukier: 60.81 g, Wapń: 825.16, Żelazo: 10.69, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 23.02, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.47, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.57, Sól: 4.72, B: 17%, T: 33%, W: 50%</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Jajka 100g (03) Jogurt owocowy 150g (07)</p>	<p>Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemiaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Potrawka z kurczaka z warzywami 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Kasza jaglana 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka ziemniaczana z brokułem 150g (07) <i>(Ziemiaki, Koperek, Brokuły, Marchew, Jogurt natur. 2%)</i></p>	<p>Maślanka spożywcza 1.5% 200g (07)</p>	
<p>Dieta bezmleczna 13-22.02.2026r.</p> <p>E: 1710.63 kcal, B: 67.67 g, T: 55.73 g, W: 249.18 g, Błonnik pokarmowy: 27.06, Cukier: 37.13 g, Wapń: 329.7, Żelazo: 15.49, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.73, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.73, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.18, Sól: 4.43, B: 16%, T: 29%, W: 55%</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Jajka 100g (03) PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (08)</p>	<p>Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemiaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Potrawka z kurczaka z warzywami 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z selera bezmleczna 130g (09,08) <i>(Seler korzeniowy, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka ziemniaczana z brokułem bzmł 150g (08) <i>(Ziemiaki, Koperek, Brokuły, Marchew, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru)</i></p>	<p>Jabłko 150g</p>	

Jadłospis	Poniedziałek (2026-02-16)				
Dieta wegetariańska 13- 22.02.2026r. E: 1848.48 kcal , B: 70.74 g , T: 64.76 g , W: 264.03 g , Błonnik pokarmowy: 34.83 , Cukier: 57.93 g , Wapń: 1341.04 , Żelazo: 17.1 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.25 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.11 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.75 , Sól: 4.4 , B: 15% , T: 32% , W: 53%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Jajka 100g (03) Jogurt owocowy 150g (07)	Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemiaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Leczo wegetariański e z tofu 200g <i>(Papryka czerwona, Cukinia, Cebula, Pomidory bez skóry, Olej rzepakowy, Pietruszka, Bazylia, Tofu naturalne)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Salatka ziemniaczana z brokułem 150g (07) <i>(Ziemiaki, Koperek, Brokuły, Marchew, Jogurt natur. 2%)</i>	Maślanka spożywcza 1.5% 200g (07)	
Dieta pediatryczna 13- 22.02.2026r. E: 2098 kcal , B: 98.72 g , T: 59.71 g , W: 309.56 g , Błonnik pokarmowy: 34.26 , Cukier: 94.42 g , Wapń: 934.68 , Żelazo: 13.68 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.33 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.81 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.8 , Sól: 6.7 , B: 19% , T: 26% , W: 55%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Bułka pszenna 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Jajka 100g (03) Jogurt owocowy 150g (07)	Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemiaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Potrawka z kurczaka z warzywami 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kisiel owocowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09)	Jabłko 150g

Jadłospis	Poniedziałek (2026-02-16)					
Dieta mielona 13-22.02.2026r. E: 1833.16 kcal, B: 88.93 g, T: 58.27 g, W: 251.03 g, Błonnik pokarmowy: 23.45, Cukier: 56.16 g, Wapń: 1161.06, Żelazo: 11.38, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.36, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.69, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.1, Sól: 4.56, B: 19%, T: 29%, W: 52%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (03) Jogurt owocowy 150g (07)	Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Potrawka z kurczaka z warzywami 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Salatka ziemniaczana z brokułem 150g (07) <i>(Ziemniaki, Koperek, Brokuły, Marchew, Jogurt natur. 2%)</i>	Maślanka spożywcza 1.5% 200g (07)		
Dieta mielona cukrzycowa 13-22.02.2026r. E: 2100.21 kcal, B: 98.77 g, T: 64.19 g, W: 327.8 g, Błonnik pokarmowy: 29.16, Cukier: 53.87 g, Wapń: 1185.85, Żelazo: 12.78, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.33, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.52, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.32, Sól: 5.77, B: 19%, T: 28%, W: 53%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (03) Jogurt owocowy 150g (07)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szyńka kanapkowa 30g (01,07,06,09)	Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Potrawka z kurczaka z warzywami 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Salatka ziemniaczana z brokułem 150g (07) <i>(Ziemniaki, Koperek, Brokuły, Marchew, Jogurt natur. 2%)</i>	Maślanka spożywcza 1.5% 200g (07)

Jadłospis	Poniedziałek (2026-02-16)					
<p>Dieta cukrzycowa papkowata 13-22.02.2026r.</p> <p>E: 2088.45 kcal, B: 102.16 g, T: 54.41 g, W: 306.52 g, Błonnik pokarmowy: 19.5, Cukier: 51.79 g, Wapń: 1570.97, Żelazo: 10.78, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.9, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.62, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.46, Sól: 4.74, B: 20%, T: 23%, W: 57%</p>	<p>Śniadanie - Papka na mleku</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (03) Jogurt natur. 2% 200g (07)</p>	<p>Obiad - Papka obiadowa</p> <p>Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Potrawka z kurczaka z warzywami 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g</p>	<p>Kolacja - Papka na mleku</p> <p>Herbata czarna, bez cukru 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Papka z zupy mlecznej 200g (07,01,06) <i>(Mleko 2%, bułka paryska)</i></p>	<p>Dodatek nocny</p> <p>Maślanka spożywcza 1.5% 200g (07)</p>		
<p>Dieta bezmleczna mielona 13-22.02.2026r.</p> <p>E: 1760.43 kcal, B: 67.47 g, T: 59.69 g, W: 252.32 g, Błonnik pokarmowy: 26.05, Cukier: 58.33 g, Wapń: 342.6, Żelazo: 15.55, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.04, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.04, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.8, Sól: 4.48, B: 15%, T: 31%, W: 54%</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (03) PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (08)</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Potrawka z kurczaka z warzywami 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z selera bezmleczna 130g (09,08) <i>(Seler korzeniowy, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Salatka ziemniaczana z brokułem bezmleczna 150g (08) <i>(Ziemniaki, Koperek, Brokuły, Marchew, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru)</i></p>	<p>Dodatek nocny</p> <p>Mus jabłkowy 150g <i>(Jabłka pieczone)</i></p>		

Jadłospis	Poniedziałek (2026-02-16)				
ZOL Dieta podstawowa 13-22.02.2026r. E: 2016.2 kcal, B: 88.7 g, T: 69.53 g, W: 276.52 g, Błonnik pokarmowy: 33.16, Cukier: 87.87 g, Wapń: 942.48, Żelazo: 13.04, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.86, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.57, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.41, Sól: 4.45, B: 18%, T: 31%, W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Jajka 100g (03) Jogurt owocowy 150g (07)	Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora węgarska, Mąka kukurydziana)</i> Potrawka z kurczaka z warzywami 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Paszтет drobiowy 100g (01,07,06,09)	Kisiel owocowy 200g	
ZOL Dieta cukrzycowa 13-22.02.2026r. E: 2008.15 kcal, B: 94.16 g, T: 76.68 g, W: 286.12 g, Błonnik pokarmowy: 40.16, Cukier: 32.99 g, Wapń: 951.07, Żelazo: 14.73, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.37, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.69, Sól: 5.92, B: 19%, T: 34%, W: 47%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Jajka 100g (03) Jogurt natur. 2% 150g (07)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Szynka kanapkowa 30g (01,07,06,09)	Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora węgarska, Mąka kukurydziana)</i> Potrawka z kurczaka z warzywami 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Paszтет drobiowy 100g (01,07,06,09)

Jadłospis	Poniedziałek (2026-02-16)					
<p>ZOL Dieta lekkostrawna 13-22.02.2026r.</p> <p>E: 1726.86 kcal, B: 81.53 g, T: 55.16 g, W: 238.79 g, Błonnik pokarmowy: 22.91, Cukier: 44.61 g, Wapń: 900.16, Żelazo: 10.92, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.33, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.41, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.01, Sól: 4.34, B: 19%, T: 29%, W: 52%</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Jajka 100g (03) Jogurt owocowy 150g (07)</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Potrawka z kurczaka z warzywami 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Salatka ziemniaczana z brokułem 150g (07) <i>(Ziemniaki, Koperek, Brokuły, Marchew, Jogurt natur. 2%)</i></p>			
<p>ZOL Dieta bezmleczna 13-22.02.2026r.</p> <p>E: 1583.63 kcal, B: 66.47 g, T: 56.73 g, W: 214.23 g, Błonnik pokarmowy: 22.66, Cukier: 24.38 g, Wapń: 335.7, Żelazo: 14.84, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.37, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.37, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.56, Sól: 4.45, B: 17%, T: 32%, W: 51%</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Jajka 100g (03) PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (08)</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Potrawka z kurczaka z warzywami 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z selera bezmleczna 130g (09,08) <i>(Seler korzeniowy, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Salatka ziemniaczana z brokułem 150g (08) <i>(Ziemniaki, Koperek, Brokuły, Marchew, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru)</i></p>			

Jadłospis	Poniedziałek (2026-02-16)				
ZOL Dieta mielona 13-22.02.2026r. E: 1737.16 kcal, B: 81.93 g, T: 55.27 g, W: 241.03 g, Błonnik pokarmowy: 23.45, Cukier: 46.16 g, Wapń: 901.06, Żelazo: 11.18, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.36, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.43, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.08, Sól: 4.36, B: 19%, T: 29%, W: 52%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (03) Jogurt owocowy 150g (07)	Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Potrawka z kurczaka z warzywami 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Salatka ziemniaczana z brokułem 150g (07) <i>(Ziemniaki, Koperek, Brokuły, Marchew, Jogurt natur. 2%)</i>		
ZOL Dieta papkowata 13-22.02.2026r. E: 2056.25 kcal, B: 96.67 g, T: 49.91 g, W: 315.17 g, Błonnik pokarmowy: 19.5, Cukier: 64.39 g, Wapń: 1325.63, Żelazo: 10.77, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.13, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.79, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.39, Sól: 4.29, B: 19%, T: 22%, W: 59%	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (03) Jogurt owocowy 200g (07)	Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Potrawka z kurczaka z warzywami 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Papka z zupy mlecznej 200g (07,01,06) <i>(Mleko 2%, butka paryska)</i>		

Jadłospis	Poniedziałek (2026-02-16)				
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
ZOL Dieta mielona cukrzykowa 13-22.02.2026r. E: 2004.21 kcal , B: 91.77 g , T: 61.19 g , W: 317.8 g , Błonnik pokarmowy: 29.16 , Cukier: 43.87 g , Wapń: 925.85 , Żelazo: 12.58 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.33 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.26 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.3 , Sól: 5.57 , B: 18% , T: 27% , W: 55%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (03) Jogurt owocowy 150g (07)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka kanapkowa 30g (01,07,06,09)	Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Potrawka z kurczaka z warzywami 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Salatka ziemniaczana z brokułem 150g (07) <i>(Ziemniaki, Koperek, Brokuły, Marchew, Jogurt natur. 2%)</i>
Dieta papkowata 13-22.02.2026r. E: 2056.25 kcal , B: 96.67 g , T: 49.91 g , W: 315.17 g , Błonnik pokarmowy: 19.5 , Cukier: 64.39 g , Wapń: 1325.63 , Żelazo: 10.77 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.13 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.79 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.39 , Sól: 4.29 , B: 19% , T: 22% , W: 59%	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (03) Jogurt owocowy 200g (07)	Obiad - Papka obiadowa Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Potrawka z kurczaka z warzywami 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja - Papka na mleku Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Papka z zupy mlecznej 200g (07,01,06) <i>(Mleko 2%, bułka paryska)</i>		

Jadłospis	Poniedziałek (2026-02-16)					
<p>Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 13-22.02.2026r.</p> <p>E: 1712.36 kcal, B: 81.13 g, T: 48.31 g, W: 251.59 g, Błonnik pokarmowy: 24.06, Cukier: 52.81 g, Wapń: 863.16, Żelazo: 11.29, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 21.48, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.61, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.15, Sól: 4.58, B: 19%, T: 25%, W: 56%</p>	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Jajka 100g (03) Jogurt owocowy 150g (07)</p>	<p>Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemiaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Potrawka z kurczaka z warzywami 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka ziemniaczana z brokułem 150g (07) <i>(Ziemiaki, Koperek, Brokuły, Marchew, Jogurt natur. 2%)</i></p>	<p>Maślanka spożywcza 1.5% 200g (07)</p>		
<p>Dieta niskobiałkowa 13-22.02.2026r.</p> <p>E: 1645.82 kcal, B: 53.81 g, T: 55.45 g, W: 237.55 g, Błonnik pokarmowy: 34.24, Cukier: 59.21 g, Wapń: 542.24, Żelazo: 7.93, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 19.95, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.88, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.4, Sól: 0.97, B: 13%, T: 30%, W: 57%</p>	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	<p>Herbata czarna 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Jajka 100g (03) Jogurt owocowy 150g (07)</p>	<p>Zupa buraczkowa 251g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemiaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Potrawka z kurczaka z warzywami 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka ziemniaczana z brokułem 150g (07) <i>(Ziemiaki, Koperek, Brokuły, Marchew, Jogurt natur. 2%)</i></p>	<p>Jabłko 150g</p>		

Jadłospis	Poniedziałek (2026-02-16)					
ZOL Dieta cukrzycowa papkowata 13-22.02.2026r. E: 2273.3 kcal, B: 105.25 g, T: 57.33 g, W: 376.74 g, Błonnik pokarmowy: 25.21, Cukier: 42.9 g, Wapń: 1348.42, Żelazo: 12.23, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.87, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.19, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.66, Sól: 5.82, B: 19%, T: 23%, W: 58%	Śniadanie - Papka na mleku	II Śniadanie	Obiad - Papka obiadowa	Podwieczorek	Kolacja - Papka na mleku	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (03) Jogurt natur. 2% 200g (07)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka kanapkowa 30g (01,07,06,09)	Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Potrąwka z kurczaka z warzywami 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Papka z zupy mlecznej 200g (07,01,06) <i>(Mleko 2%, bułka paryska)</i>	

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

Jadłospis	Poniedziałek (2026-02-16)				
Dieta bez laktozy 13-22.02.2026r. E: 1659.01 kcal, B: 74.61 g, T: 48.61 g, W: 243.84 g, Błonnik pokarmowy: 27.06, Cukier: 42.04 g, Wapń: 303.71, Żelazo: 11.4, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 17.72, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.27, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.8, Sól: 4.68, B: 18%, T: 26%, W: 56%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Jajka 100g (03) Jogurt naturalny bez laktozy 150g (07)	Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Potrąwka z kurczaka z warzywami 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z selera bez laktozy 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt naturalny bez laktozy, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Salatka ziemniaczana z brokułem bez laktozy 150g (07) <i>(Ziemniaki, Koperek, Brokuły, Marchew, Jogurt naturalny bez laktozy)</i>	Jabłko 150g	

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne, 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Wtorek (2026-02-17)				
Dieta bezglutenowa 13-22.02.2026r. E: 2145.22 kcal, B: 91.75 g, T: 78.19 g, W: 265.66 g, Błonnik pokarmowy: 34.16, Cukier: 62.67 g, Wapń: 262.43, Żelazo: 7.07, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.44, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.56, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.12, Sól: 8.34, B: 17%, T: 33%, W: 50%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 120g	Zupa marchewkowa z ryżem 350g (09) (Sól, Ziemiaki, Marchew, Pietruszka, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Ryż biały, Koperek) Makaron bolognese bezglu 300g (09) (Makaron bezglutenowy, Wieprzowina, Marchew, Pomidory bez skóry, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny) Surówka z marchwi i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Banan 150g	
Dieta bezmleczna 13-22.02.2026r. E: 1937.77 kcal, B: 94.89 g, T: 61.01 g, W: 261.03 g, Błonnik pokarmowy: 21.16, Cukier: 53.14 g, Wapń: 225.21, Żelazo: 8.38, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.78, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.53, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.78, Sól: 9.19, B: 20%, T: 28%, W: 52%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 120g	Zupa marchewkowa z ryżem 350g (09) (Sól, Ziemiaki, Marchew, Pietruszka, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Ryż biały, Koperek) Makaron bolognese 300g (09,01) (Wieprzowina, Marchew, Pomidory bez skóry, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Makaron Penne pszenny, Woda) Surówka z marchwi i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Ser wegański Hello-V 60g	Banan 150g	

Jadłospis	Wtorek (2026-02-17)					
Dieta wegetariańska 13- 22.02.2026r. E: 2530.46 kcal , B: 65.23 g , T: 112.78 g , W: 326.98 g , Błonnik pokarmowy: 33.1 , Cukier: 79.41 g , Wapń: 879.63 , Żelazo: 9.78 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 56.26 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.08 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.48 , Sól: 8.44 , B: 10% , T: 40% , W: 50%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Papryka czerwona 80g Ser topiony Edamski 60g (07) Plastry o smaku szynki z kurczaka 60g	Zupa marchewkowa z ryżem 350g (09) (Sól, Ziemiaki, Marchew, Pietruszka, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Ryż biały, Koperek) Makaron z pesto bazyliowym 300g (01,05,08,07) (Makaron Penne pszenny, Woda, Wegański sos pesto z bazylią, Bazylia, Oliwa z oliwek, Orzechy arachidowe, Ser Mozzarella) Surówka z marchwi i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Banan 150g		
Dieta pediatryczna 13- 22.02.2026r. E: 2256.92 kcal , B: 94.83 g , T: 84.18 g , W: 291.91 g , Błonnik pokarmowy: 27.8 , Cukier: 72.35 g , Wapń: 832.43 , Żelazo: 11.24 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 44.55 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.05 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.23 , Sól: 6.8 , B: 17% , T: 34% , W: 49%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Bułka pszenna 50g (01) Masło 15g (07) Papryka czerwona 80g Ser topiony Edamski 60g (07) Szynka konserwowa 60g (01,07,06,10,09)	Zupa marchewkowa z ryżem 350g (09) (Sól, Ziemiaki, Marchew, Pietruszka, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Ryż biały, Koperek) Makaron bolognese 300g (09,01) (Wieprzowina, Marchew, Pomidory bez skóry, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Makaron Penne pszenny, Woda) Surówka z marchwi i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Sok pomarańczowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka miodowa 60g (10) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Banan 150g	

Jadłospis	Wtorek (2026-02-17)					
Dieta mielona 13-22.02.2026r. E: 1965.82 kcal , B: 89.38 g , T: 63.13 g , W: 273.57 g , Błonnik pokarmowy: 24.49 , Cukier: 59.94 g , Wapń: 604.33 , Żelazo: 9.34 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.96 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.51 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.16 , Sól: 7.01 , B: 18% , T: 29% , W: 53%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 120g (01,07,06,10,09)	Zupa marchewkowa z ryżem 350g (09) (Sól, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Ryż biały, Koperek) Leczo z kurczakiem 200g (09) (Cukinia, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Pierś z kurczaka) Ziemniaki purée 200g Surówka z marchwi i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (10) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	mus bananowy 150g (Banan)		
Dieta mielona cukrzycowa 13-22.02.2026r. E: 2183.77 kcal , B: 99.86 g , T: 68.86 g , W: 306.54 g , Błonnik pokarmowy: 28.55 , Cukier: 62.88 g , Wapń: 621.42 , Żelazo: 11.08 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.85 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.2 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.52 , Sól: 8.89 , B: 18% , T: 28% , W: 54%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 120g (01,07,06,10,09)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Połędwica w galarecie 30g (01,07,06,09)	Zupa marchewkowa z ryżem 350g (09) (Sól, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Ryż biały, Koperek) Leczo z kurczakiem 200g (09) (Cukinia, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Pierś z kurczaka) Ziemniaki purée 200g Surówka z marchwi i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Woda 250g	Sok pomidorowy 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (10) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	mus bananowy 150g (Banan)

Jadłospis	Wtorek (2026-02-17)					
Dieta cukrzycowa papkowata 13-22.02.2026r. E: 2155.17 kcal, B: 90.35 g, T: 47.85 g, W: 353.34 g, Błonnik pokarmowy: 25.03, Cukier: 82.38 g, Wapń: 1411.45, Żelazo: 10.16, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.31, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.68, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.58, Sól: 4.82, B: 17%, T: 20%, W: 63%	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g (01,07,06,10,09) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Obiad - Papka obiadowa Zupa marchewkowa z ryżem 350g (09) (Sól, Ziemiaki, Marchew, Pietruszka, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Ryż biały, Koperek) Leczo z kurczakiem 200g (09) (Cukinia, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Pierś z kurczaka) Ziemiaki purée 200g Surówka z marchwi i i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Woda 250g	Kolacja - Papka na mleku Herbata czarna, bez cukru 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Jogurt natur. 2% 200g (07)	Dodatek nocny mus bananowy 150g (Banan)		
	Dieta bezmleczna mielona 13-22.02.2026r. E: 1832.27 kcal, B: 84.73 g, T: 55.61 g, W: 259.84 g, Błonnik pokarmowy: 23.03, Cukier: 54.97 g, Wapń: 248.31, Żelazo: 8.67, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.43, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 9.49, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.38, Sól: 9.2, B: 18%, T: 27%, W: 55%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 120g	Obiad Zupa marchewkowa z ryżem 350g (09) (Sól, Ziemiaki, Marchew, Pietruszka, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Ryż biały, Koperek) Leczo z kurczakiem 200g (09) (Cukinia, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Pierś z kurczaka) Ziemiaki purée 200g Surówka z marchwi i i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Ser wegański Hello-V 60g	Dodatek nocny mus bananowy 150g (Banan)	

Jadłospis	Wtorek (2026-02-17)				
ZOL Dieta podstawowa 13-22.02.2026r. E: 2460.52 kcal, B: 94.68 g, T: 91.23 g, W: 331.13 g, Błonnik pokarmowy: 35.8, Cukier: 80.59 g, Wapń: 1163.43, Żelazo: 13.24, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 47.49, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.88, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.77, Sól: 5.87, B: 15%, T: 33%, W: 52%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Papryka czerwona 80g Ser topiony Edamski 60g (07) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Zupa marchewkowa z ryżem 350g (09) (Sól, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Ryż biały, Koperek) Makaron bolognese 300g (09,01) (Wieprzowina, Marchew, Pomidory bez skóry, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Makaron Penne pszenny, Woda) Surówka z marchwi i i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka miodowa 60g (10) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Kisiel owocowy 200g	
ZOL Dieta cukrzycowa 13-22.02.2026r. E: 2444.97 kcal, B: 101.86 g, T: 97.11 g, W: 309.55 g, Błonnik pokarmowy: 41.51, Cukier: 46.18 g, Wapń: 1165.52, Żelazo: 15.28, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 49.36, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.73, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.19, Sól: 7.78, B: 17%, T: 36%, W: 47%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Papryka czerwona 80g Ser topiony Edamski 60g (07) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Połędwica w galarecie 30g (01,07,06,09)	Zupa marchewkowa z ryżem 350g (09) (Sól, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Ryż biały, Koperek) Makaron bolognese 300g (09,01) (Wieprzowina, Marchew, Pomidory bez skóry, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Makaron Penne pszenny, Woda) Surówka z marchwi i i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Woda 250g	Sok pomidorowy 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka miodowa 60g (10) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)

Jadłospis	Wtorek (2026-02-17)				
ZOL Dieta lekkostrawna 13-22.02.2026r. E: 2172.32 kcal, B: 100.86 g, T: 75.39 g, W: 282.39 g, Błonnik pokarmowy: 22.56, Cukier: 39.11 g, Wapń: 902.53, Żelazo: 10.6, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.23, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.4, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.97, Sól: 5.95, B: 19%, T: 31%, W: 50%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g (01,07,06,10,09) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Zupa marchewkowa z ryżem 350g (09) (Sól, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Ryż biały, Koperek) Makaron bolognese 300g (09,01) (Wieprzowina, Marchew, Pomidory bez skóry, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Makaron Penne pszenny, Woda) Surówka z marchwi i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka miodowa 60g (10) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)		
ZOL Dieta bezmleczna 13-22.02.2026r. E: 1983.37 kcal, B: 92.09 g, T: 66.02 g, W: 266.6 g, Błonnik pokarmowy: 23.31, Cukier: 30.68 g, Wapń: 543.21, Żelazo: 11.73, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.08, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.72, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.64, Sól: 7.94, B: 19%, T: 30%, W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku sojowym 300g (06,01) (Napój sojowy, Płatki owsiane)	Zupa marchewkowa z ryżem 350g (09) (Sól, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Ryż biały, Koperek) Makaron bolognese 300g (09,01) (Wieprzowina, Marchew, Pomidory bez skóry, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Makaron Penne pszenny, Woda) Surówka z marchwi i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Ser wegański Hello-V 60g		

Jadłospis	Wtorek (2026-02-17)				
ZOL Dieta mielona 13-22.02.2026r. E: 2076.42 kcal, B: 90.93 g, T: 70.08 g, W: 284.44 g, Błonnik pokarmowy: 25.39, Cukier: 43.18 g, Wapń: 922.33, Żelazo: 10.94, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.91, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.35, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.67, Sól: 5.98, B: 18%, T: 30%, W: 52%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g (01,07,06,10,09) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Zupa marchewkowa z ryżem 350g (09) (Sól, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Ryż biały, Koperek) Leczo z kurczakiem 200g (09) (Cukinia, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Piers z kurczaka) Ziemniaki purée 200g Surówka z marchwi i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (10) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)		
ZOL Dieta papkowata 13-22.02.2026r. E: 2073.47 kcal, B: 90.36 g, T: 45.9 g, W: 336.74 g, Błonnik pokarmowy: 22.48, Cukier: 76.18 g, Wapń: 1417.11, Żelazo: 9.75, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.36, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.06, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.44, Sól: 4.57, B: 17%, T: 20%, W: 63%	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g (01,07,06,10,09) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Zupa marchewkowa z ryżem 350g (09) (Sól, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Ryż biały, Koperek) Leczo z kurczakiem 200g (09) (Cukinia, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Piers z kurczaka) Ziemniaki purée 200g Surówka z marchwi i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Jogurt owocowy 200g (07)		

Jadłospis	Wtorek (2026-02-17)				
ZOL Dieta mielona cukrzykowa 13-22.02.2026r.	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
<p>E: 2294.37 kcal, B: 101.41 g, T: 75.81 g, W: 317.41 g, Błonnik pokarmowy: 29.45, Cukier: 46.12 g, Wapń: 939.42, Żelazo: 12.68, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.8, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.04, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.03, Sól: 7.86, B: 18%, T: 30%, W: 52%</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g (01,07,06,10,09) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) (Mleko 2%, Płatki owsiane)</p>	<p>Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Polędwica w galarecie 30g (01,07,06,09)</p>	<p>Zupa marchewkowa z ryżem 350g (09) (Sól, Ziemiaki, Marchew, Pietruszka, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Ryż biały, Koperek) Leczo z kurczakiem 200g (09) (Cukinia, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Piers z kurczaka) Ziemiaki purée 200g Surówka z marchwi i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Woda 250g</p>	<p>Sok pomidorowy 200g</p>	<p>Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka miodowa 60g (10) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)</p>
<p>Dieta papkowata 13-22.02.2026r.</p> <p>E: 2073.47 kcal, B: 90.36 g, T: 45.9 g, W: 336.74 g, Błonnik pokarmowy: 22.48, Cukier: 76.18 g, Wapń: 1417.11, Żelazo: 9.75, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.36, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.06, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.44, Sól: 4.57, B: 17%, T: 20%, W: 63%</p>	<p>Śniadanie - Papka na mleku</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g (01,07,06,10,09) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) (Mleko 2%, Płatki owsiane)</p>	<p>Obiad - Papka obiadowa</p> <p>Zupa marchewkowa z ryżem 350g (09) (Sól, Ziemiaki, Marchew, Pietruszka, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Ryż biały, Koperek) Leczo z kurczakiem 200g (09) (Cukinia, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Piers z kurczaka) Ziemiaki purée 200g Surówka z marchwi i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Kolacja - Papka na mleku</p> <p>Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Jogurt owocowy 200g (07)</p>		

Jadłospis	Wtorek (2026-02-17)				
Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 13-22.02.2026r. E: 1805.62 kcal , B: 87.31 g , T: 44.19 g , W: 274.17 g , Błonnik pokarmowy: 21.36 , Cukier: 72.02 g , Wapń: 233.16 , Żelazo: 8.66 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 19.65 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.71 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.36 , Sól: 6.56 , B: 19% , T: 22% , W: 59%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 120g (01,07,06,10,09)	Zupa marchewkowa z ryżem 350g (09) (Sól, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Ryż biały, Koperek) Makaron bolognese 300g (09,01) (Wieprzowina, Marchew, Pomidory bez skóry, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Makaron Penne pszenny, Woda) Surówka z marchwi i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka miodowa 60g (10) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Banan 150g	
Dieta niskobiałkowa 13-22.02.2026r. E: 1836.57 kcal , B: 45.97 g , T: 73.45 g , W: 248.73 g , Błonnik pokarmowy: 31.59 , Cukier: 74.43 g , Wapń: 283.95 , Żelazo: 7.68 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.16 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.85 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.12 , Sól: 1.36 , B: 10% , T: 36% , W: 54%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Dżem brzoskwinio wy 50g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Zupa marchewkowa z ryżem 251g (09) (Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Ryż biały, Koperek) Makaron bolognese 300g (09,01) (Wieprzowina, Marchew, pomidor, bez skóry, Bulion warzywny, Makaron Penne pszenny, Woda) Surówka z marchwi i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka z kurczaka b/s 60g (Piersz z kurczaka, Olej rzepakowy, Oregano suszone, Majeranek, Ziola prowansalskie) Guacamole 60g (Awokado, Sok z cytryny, Sól)	Banan 150g	

Jadłospis	Wtorek (2026-02-17)				
ZOL Dieta cukrzycowa papkowata 13-22.02.2026r. E: 2241.42 kcal, B: 99.58 g, T: 53.13 g, W: 354.51 g, Błonnik pokarmowy: 26.54, Cukier: 59.92 g, Wapń: 1432.2, Żelazo: 11.55, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.02, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.32, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.85, Sól: 6.77, B: 18%, T: 21%, W: 61%	Śniadanie - Papka na mleku	II Śniadanie	Obiad - Papka obiadowa	Podwieczorek	Kolacja - Papka na mleku
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g (01,07,06,10,09) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Polędwica w galarecie 30g (01,07,06,09)	Zupa marchewkowa z ryżem 350g (09) (Sól, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Ryż biały, Koperek) Leczo z kurczakiem 200g (09) (Cukinia, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Pierś z kurczaka) Ziemniaki purée 200g Surówka z marchwi i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Woda 250g	Sok pomidorowy 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Jogurt natur. 2% 200g (07)

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

Jadłospis	Wtorek (2026-02-17)			
Dieta bez laktozy 13-22.02.2026r. E: 1937.77 kcal, B: 94.89 g, T: 61.01 g, W: 261.03 g, Błonnik pokarmowy: 21.16, Cukier: 53.14 g, Wapń: 225.21, Żelazo: 8.38, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.78, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.53, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.78, Sól: 9.19, B: 20%, T: 28%, W: 52%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 120g	Zupa marchewkowa z ryżem 350g (09) (Sól, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Ryż biały, Koperek) Makaron bolognese 300g (09,01) (Wieprzowina, Marchew, Pomidory bez skóry, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Makaron Penne pszenny, Woda) Surówka z marchwi i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Ser wegański Hello-V 60g	Banan 150g

01-Zboża zawierające gluten, 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	środa (2026-02-18)				
Dieta bezglutenowa 13-22.02.2026r. E: 1767.8 kcal , B: 62.76 g , T: 73.55 g , W: 212.16 g , Błonnik pokarmowy: 31.73 , Cukier: 76.15 g , Wapń: 437.49 , Żelazo: 7.42 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.87 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.59 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.34 , Sól: 4.86 , B: 14% , T: 37% , W: 49%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Zupa z cukinii 350g (09) <i>(Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Klopsiki z jajek w sosie koperkowym 200g (03,09) <i>(Jajka, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Koperek, Jajka, Mąka kukurydziana)</i> Marchew 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrup malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g	
Dieta bezmleczna 13-22.02.2026r. E: 1750.28 kcal , B: 52.61 g , T: 65.02 g , W: 248.73 g , Błonnik pokarmowy: 19.28 , Cukier: 61 g , Wapń: 281.14 , Żelazo: 11.43 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.68 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.04 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.5 , Sól: 6.8 , B: 12% , T: 33% , W: 55%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy 50g Ser wegański Hello-V 60g	Zupa z cukinii 350g (09) <i>(Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Klopsiki z jajek w sosie koperkowym 200g (03,09) <i>(Jajka, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Koperek, Jajka, Mąka kukurydziana)</i> Marchew 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrup malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Pasta jajeczna bezmleczna 100g (03,08) <i>(Jajka, Koperek, Sól, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru)</i>	Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g	
Dieta wegetariańska 13-22.02.2026r. E: 1769.09 kcal , B: 84.76 g , T: 53.96 g , W: 251.78 g , Błonnik pokarmowy: 32.6 , Cukier: 47.19 g , Wapń: 1004.61 , Żelazo: 14.3 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.19 , Kwasy	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor	Zupa z cukinii 350g (09) <i>(Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Klopsiki z jajek w sosie koperkowym 200g (03,09) <i>(Jajka, Sól, Śmietana</i>	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Smalec z fasolii 100g	Jogurt owocowy 150g (07)	

<p>tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.64, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.02, Sól: 4.13, B: 19%, T: 27%, W: 54%</p>	<p>80g Twarożek ze szczypiorkie m 140g (07) (Twaróg chudy, Szczypiorek)</p>	<p>flora wegańska, Bulion warzywny, Koperek, Jajka, Mąka kukurydziana) Marchew 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>(Pietruszka, Fasola biała)</p>		
---	--	--	---------------------------------------	--	--

Jadłospis	środa (2026-02-18)					
<p>Dieta pediatryczna 13- 22.02.2026r.</p> <p>E: 1995.8 kcal, B: 80.66 g, T: 70.58 g, W: 274.26 g, Błonnik pokarmowy: 28.08, Cukier: 82.5 g, Wapń: 1025.49, Żelazo: 11.61, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.88, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.17, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.78, Sól: 4.54, B: 16%, T: 32%, W: 52%</p>	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Bułka pszenna 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</p>	<p>Zupa z cukinii 350g (09) (Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana) Klopsiki z jajek w sosie koperkowym 200g (03,09) (Jajka, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Koperek, Jajka, Mąka kukurydziana) Marchew 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Jabłko 150g</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g</p>	<p>Jogurt owocowy 150g (07)</p>	
<p>Dieta mielona 13- 22.02.2026r.</p> <p>E: 1974.1 kcal, B: 83.36 g, T: 72.59 g, W: 258.1 g, Błonnik pokarmowy: 20.12, Cukier: 68.4 g, Wapń: 1027.89, Żelazo: 10.42, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.78, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.7, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.62, Sól: 4.68, B: 17%, T: 33%, W: 50%</p>	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</p>	<p>Zupa z cukinii 350g (09) (Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana) Klopsiki z jajek w sosie koperkowym 200g (03,09) (Jajka, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Koperek, Jajka, Mąka kukurydziana) Ziemniaki purée 200g Marchew 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Serek śmietanko wy klasyczny 70g (07) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g</p>	<p>Jogurt owocowy 150g (07)</p>		
<p>Dieta mielona cukrzycowa</p>	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny

<p>13-22.02.2026r.</p> <p>E: 2333.05 kcal, B: 89.1 g, T: 88.22 g, W: 308.4 g, Błonnik pokarmowy: 24.79, Cukier: 85.01 g, Wapń: 1060.51, Żelazo: 11.63, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 46.07, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.14, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.23, Sól: 5.67, B: 15%, T: 34%, W: 51%</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</p>	<p>Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Serek śmietanko wy klasyczny 30g (07)</p>	<p>Zupa z cukinii 350g (09) (Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana) Klopsiki z jajek w sosie koperkowym 200g (03,09) (Jajka, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Koperek, Jajka, Mąka kukurydziana) Ziemniaki purée 200g Marchew 130g Woda 250g</p>	<p>Mus jabłkowy 150g (Jabłka pieczone)</p>	<p>Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawko wy niskosłodzony 50g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)</p>	<p>Jogurt natur. 2% 150g (07)</p>
--	---	---	---	---	---	-----------------------------------

Jadłospis	środa (2026-02-18)				
<p>Dieta cukrzycowa papkowata 13-22.02.2026r.</p> <p>E: 2131.91 kcal, B: 90.03 g, T: 57.23 g, W: 323.02 g, Błonnik pokarmowy: 17.99, Cukier: 56.44 g, Wapń: 1615.35, Żelazo: 9.62, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.69, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.56, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.95, Sól: 3.86, B: 17%, T: 24%, W: 59%</p>	<p>Śniadanie - Papka na mleku</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 70g (07) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) (Kasza manna, Mleko 2%)</p>	<p>Obiad - Papka obiadowa</p> <p>Zupa z cukinii 350g (09) (Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana) Klopsiki z jajek w sosie koperkowym 200g (03,09) (Jajka, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Koperek, Jajka, Mąka kukurydziana) Ziemniaki purée 200g Marchew 130g Woda 250g</p>	<p>Kolacja - Papka na mleku</p> <p>Herbata czarna, bez cukru 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Budyń bez cukru 200g (07,03,06) (Budyń bez cukru, Mleko 2%)</p>	<p>Dodatek nocny</p> <p>Jogurt natur. 2% 150g (07)</p>	
<p>Dieta bezmleczna mielona 13-22.02.2026r.</p> <p>E: 1770.28 kcal, B: 52.81 g, T: 67.82 g, W: 247.13 g, Błonnik pokarmowy: 19.08, Cukier: 61.4 g, Wapń: 297.14, Żelazo: 11.43, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.6, Kwasy</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawko wy niskosłodzony</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa z cukinii 350g (09) (Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana) Klopsiki z jajek w sosie koperkowym 200g (03,09) (Jajka, Sól, Śmietana</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Pasta jajeczna bezmleczna 100g (03,08) (Jajka, Koperek,</p>	<p>Dodatek nocny</p> <p>Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g</p>	

<p>tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.82, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.54, Sól: 6.81, B: 12%, T: 34%, W: 54%</p>	<p>50g Ser wegański Hello-V 60g</p>	<p><i>flora wegańska, Bulion warzywny, Koperek, Jajka, Mąka kukurydziana)</i> Ziemniaki purée 200g Marchew 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Sól, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru)</p>		
<p>ZOL Dieta podstawowa 13- 22.02.2026r.</p> <p>E: 2140.92 kcal, B: 89.42 g, T: 68.23 g, W: 309.48 g, Błonnik pokarmowy: 32.87, Cukier: 75.6 g, Wapń: 992.69, Żelazo: 13.69, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.61, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.01, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.91, Sól: 5.16, B: 17%, T: 29%, W: 54%</p>	<p>Śniadanie</p>	<p>Obiad</p>	<p>Kolacja</p>	<p>Dodatek nocny</p>	
	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Twarożek ze szczypiorkiem 70g (07) (Twaróg chudy, Szczypiorek) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) (Kasza manna, Mleko 2%)</p>	<p>Zupa z cukinii 350g (09) (Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana) Klopsiki z jajek w sosie koperkowym 200g (03,09) (Jajka, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Koperek, Jajka, Mąka kukurydziana) Marchew 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Pasta z tuńczyka 100g (04,07,03) (Tuńczyk w oleju, Jogurt natur. 2%, Koperek, Jajka)</p>	<p>Kisiel owocowy 200g</p>	

Jadłospis	środa (2026-02-18)					
<p>ZOL Dieta cukrzycowa 13- 22.02.2026r.</p> <p>E: 2243.87 kcal, B: 99.2 g, T: 81.78 g, W: 297.7 g, Błonnik pokarmowy: 39.02, Cukier: 50.16 g, Wapń: 1225.08, Żelazo: 15.09, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.01, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.19, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.38, Sól: 6.3, B: 18%, T: 33%, W: 49%</p>	<p>Śniadanie</p>	<p>II Śniadanie</p>	<p>Obiad</p>	<p>Podwieczorek</p>	<p>Kolacja</p>	
	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Twarożek ze szczypiorkiem 70g (07) (Twaróg chudy, Szczypiorek) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) (Kasza manna, Mleko 2%)</p>	<p>Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Ser żółty 30g (07)</p>	<p>Zupa z cukinii 350g (09) (Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana) Klopsiki z jajek w sosie koperkowym 200g (03,09) (Jajka, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Koperek, Jajka, Mąka kukurydziana) Marchew 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g</p>	<p>Jabłko 150g</p>	<p>Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Pasta z tuńczyka 100g (04,07,03) (Tuńczyk w oleju, Jogurt natur. 2%, Koperek, Jajka)</p>	
<p>ZOL Dieta lekkostrawna 13- 22.02.2026r.</p>	<p>Śniadanie</p>	<p>Obiad</p>	<p>Kolacja</p>			
	<p>Kawa</p>	<p>Zupa z cukinii</p>	<p>Herbata</p>			

<p>E: 2076.16 kcal, B: 76.91 g, T: 75.78 g, W: 282.95 g, Błonnik pokarmowy: 20.74, Cukier: 56.02 g, Wapń: 1000.23, Żelazo: 10.52, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.32, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.68, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.9, Sól: 4.87, B: 15%, T: 33%, W: 52%</p>	<p>zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 70g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko 2%)</i></p>	<p>350g (09) <i>(Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Klopsiki z jajek w sosie koperkowym 200g (03,09) <i>(Jajka, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Koperek, Jajka, Mąka kukurydziana)</i> Marchew 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g</p>			
<p>ZOL Dieta bezmleczna 13-22.02.2026r. E: 1856.28 kcal, B: 61.36 g, T: 72.87 g, W: 251.83 g, Błonnik pokarmowy: 21.18, Cukier: 27.2 g, Wapń: 599.14, Żelazo: 13.73, Jadfosfor</p>	<p>Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry</p>	<p>Obiad Zupa z cukinii 350g (09) <i>(Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Klopsiki z jajek w sosie koperkowym</p>	<p>Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Pasta</p>			
środa (2026-02-18)						
<p>ZOL Dieta mielona 13-22.02.2026r. E: 2086.46 kcal, B: 77.31 g, T: 75.89 g, W: 285.19 g, Błonnik pokarmowy: 21.28, Cukier: 57.57 g, Wapń: 1001.13, Żelazo: 10.78, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.35, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.7, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.97, Sól: 4.89, B: 15%, T: 33%, W: 52%</p>	<p>Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 70g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko 2%)</i></p>	<p>Obiad Zupa z cukinii 350g (09) <i>(Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Klopsiki z jajek w sosie koperkowym 200g (03,09) <i>(Jajka, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Koperek, Jajka, Mąka kukurydziana)</i> Ziemniaki purée 200g Marchew 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Serek śmietanko wy klasyczny 70g (07) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g</p>			
<p>ZOL Dieta papkowata 13-</p>	<p>Śniadanie - Papka na mleku</p>	<p>Obiad - Papka obiadowa</p>	<p>Kolacja - Papka na mleku</p>			

<p>22.02.2026r.</p> <p>E: 2074.81 kcal, B: 83.67 g, T: 54.15 g, W: 322.27 g, Błonnik pokarmowy: 18.01, Cukier: 61.83 g, Wapń: 1371.61, Żelazo: 9.77, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.84, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.57, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.87, Sól: 3.68, B: 16%, T: 23%, W: 61%</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 70g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko 2%)</i></p>	<p>Zupa z cukinii 350g (09) <i>(Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Klopsiki z jajek w sosie koperkowym 200g (03,09) <i>(Jajka, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Koperek, Jajka, Mąka kukurydziana)</i> Ziemniaki purée 200g Marchew 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Budyń 200g (03,06,07) <i>(Budyń, Mleko 2%)</i></p>			
---	---	---	--	--	--	--

ZOL Dieta mielona cukrzykowa	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
<p>13-22.02.2026r.</p> <p>E: 2482.91 kcal, B: 84 g, T: 90.4 g, W: 346.89 g, Błonnik pokarmowy: 25.95, Cukier: 88.58 g, Wapń: 1035.25, Żelazo: 11.95, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 47.06, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.7, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.54, Sól: 5.64, B: 14%, T: 33%, W: 53%</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 70g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko 2%)</i></p>	<p>Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Serek śmietanko wy klasyczny 30g (07)</p>	<p>Zupa z cukinii 350g (09) <i>(Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Klopsiki z jajek w sosie koperkowym 200g (03,09) <i>(Jajka, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Koperek, Jajka, Mąka kukurydziana)</i> Ziemniaki purée 200g Marchew 130g Woda 250g</p>	<p>Mus jabłkowy 150g <i>(Jabłka pieczone)</i></p>	<p>Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Serek śmietanko wy klasyczny 70g (07) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g</p>	

Jadłospis	środa (2026-02-18)					
Dieta papkowata 13-22.02.2026r.	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku			
<p>E: 2074.81 kcal, B: 83.67 g, T: 54.15 g, W: 322.27 g, Błonnik pokarmowy: 18.01, Cukier: 61.83 g, Wapń: 1371.61, Żelazo: 9.77, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.84, Kwasy</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g</p>	<p>Zupa z cukinii 350g (09) <i>(Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Klopsiki z jajek w sosie koperkowym 200g (03,09)</p>	<p>Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Budyń 200g (03,06,07) <i>(Budyń, Mleko 2%)</i></p>			

<p>tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.57, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.87, Sól: 3.68, B: 16%, T: 23%, W: 61%</p>	<p>Twarożek z pietruszką 70g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko 2%)</i></p>	<p><i>(Jajka, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Koperek, Jajka, Mąka kukurydziana)</i> Ziemniaki purée 200g Marchew 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>				
<p>Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 13- 22.02.2026r.</p> <p>E: 1821.98 kcal, B: 75.15 g, T: 60.49 g, W: 255.5 g, Błonnik pokarmowy: 19.58, Cukier: 78.44 g, Wapń: 727.87, Żelazo: 10.23, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.24, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.68, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.18, Sól: 4.73, B: 16%, T: 30%, W: 54%</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i></p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa z cukinii 350g (09) <i>(Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Klopsiki z jajek w sosie koperkowym 200g (03,09) <i>(Jajka, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Koperek, Jajka, Mąka kukurydziana)</i> Marchew 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Dżem truskawkowy 50g</p>	<p>Dodatek nocny</p> <p>Jogurt owocowy 150g (07)</p>		
<p>Dieta niskobiałkowa 13- 22.02.2026r.</p> <p>E: 1756.68 kcal, B: 48.47 g, T: 75.71 g, W: 221.84 g, Błonnik pokarmowy: 27.69, Cukier: 69.25 g, Wapń: 648.26, Żelazo: 8.22, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.06, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.3, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.58, Sól: 1.43, B: 11%, T: 39%, W: 50%</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb niskobiałko wy 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 70g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Pasta z buraka 69g (07) <i>(Buraki, Sok z cytryny, Pietruszka, Zioła prowansalskie, Serek śmietankowy klasyczny)</i></p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa z cukinii 249g (09) <i>(Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Klopsiki z jajek w sosie koperkowym 200g (03,09) <i>(Jajka, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Koperek, Jajka, Mąka kukurydziana)</i> Marchew 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb niskobiałko wy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g</p>	<p>Dodatek nocny</p> <p>Jogurt owocowy 150g (07)</p>		

ZOL Dieta cukrzycowa papkowata 13-22.02.2026r. E: 2452.16 kcal, B: 90.52 g, T: 68.74 g, W: 378.87 g, Błonnik pokarmowy: 22.66, Cukier: 84.55 g, Wapń: 1407.13, Żelazo: 10.89, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.61, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.61, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.43, Sól: 4.44, B: 15%, T: 25%, W: 60%	Śniadanie - Papka na mleku	II Śniadanie	Obiad - Papka obiadowa	Podwieczorek	Kolacja - Papka na mleku	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 70g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko 2%)</i>	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Serek śmietankowy 80g klasyczny 30g (07)	Zupa z cukinii 350g (09) <i>(Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Klopsiki z jajek w sosie koperkowym 200g (03,09) <i>(Jajka, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Koperek, Jajka, Mąka kukurydziana)</i> Ziemniaki 200g Marchew 130g Woda 250g	Mus jabłkowy 150g <i>(Jabłka pieczone)</i>	Herbata czarna, bez cukru 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 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

Jadłospis	środa (2026-02-18)			
Dieta bez laktozy 13-22.02.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny
E: 1743.32 kcal, B: 53.54 g, T: 64.06 g, W: 248.01 g, Błonnik pokarmowy: 19.28, Cukier: 61.66 g, Wapń: 277.64, Żelazo: 10.88, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.6, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.84, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.45, Sól: 6.84, B: 12%, T: 33%, W: 55%	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Ser wegański Hello-V 60g	Zupa z cukinii 350g (09) <i>(Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Klopsiki z jajek w sosie koperkowym 200g (03,09) <i>(Jajka, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Koperek, Jajka, Mąka kukurydziana)</i> Marchew 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrup malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Pasta jajeczna bez laktozy 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt naturalny bez laktozy)</i>	Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne, 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Czwartek (2026-02-19)				
Dieta bezglutenowa 13-22.02.2026r. E: 1579.86 kcal , B: 81.03 g , T: 56.22 g , W: 189.79 g , Błonnik pokarmowy: 35.16 , Cukier: 39.01 g , Wapń: 284.64 , Żelazo: 10.1 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 20.02 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 9.7 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.96 , Sól: 8.4 , B: 21% , T: 32% , W: 47%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 120g	Zupa selerowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Pietruszka)</i> Eskalopki ze schabu duszone 100g <i>(Schab wieprzowy, Sól)</i> Sos pomidorowy 100g (09) <i>(Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól, Bulion warzywny)</i> Kalafior 130g Kasza jaglana 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka ryżowa lekkostrawna 150g (07) <i>(Szynka drobiowa bzmle/bezglu, Jogurt naturalny 1.5%, Koperek, Brokuły, Ryż biały)</i>	Jabłko 150g	
Dieta bezmleczna 13-22.02.2026r. E: 1683.3 kcal , B: 92.86 g , T: 45.49 g , W: 240.83 g , Błonnik pokarmowy: 23.52 , Cukier: 25.81 g , Wapń: 477.68 , Żelazo: 12.35 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 16.21 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.15 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.82 , Sól: 8.28 , B: 22% , T: 24% , W: 54%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 120g	Zupa selerowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Pietruszka)</i> Eskalopki ze schabu duszone 100g <i>(Schab wieprzowy, Sól)</i> Sos pomidorowy 100g (09) <i>(Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól, Bulion warzywny)</i> Kalafior 130g Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka ryżowa bzmle 150g (08) <i>(Szynka drobiowa bzmle/bezglu, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Koperek, Brokuły, Ryż biały)</i>	Kasza manna na mleku sojowym z syropem malinowym 200g (06,01) <i>(Napój sojowy, Kasza manna, Cukier, Syrop malinowy)</i>	

Jadłospis	Czwartek (2026-02-19)					
<p>Dieta wegetariańska 13-22.02.2026r.</p> <p>E: 1926.95 kcal, B: 84.58 g, T: 64.08 g, W: 272.28 g, Błonnik pokarmowy: 37.24, Cukier: 38.48 g, Wapń: 1400.77, Żelazo: 14.44, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.76, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.98, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.74, Sól: 5.27, B: 18%, T: 30%, W: 52%</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Ser żółty 60g (07) Twaróg chudy 70g (07)</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa selerowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Ziemiaki, Pietruszka)</i></p> <p>Kotlety z brokuła i ziemniaków 100g (01,03) <i>(Brokuły, Ziemiaki, Bułka tarta, Pietruszka, Jajka)</i></p> <p>Sos pomidorowy 100g (09) <i>(Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól, Bulion warzywny)</i></p> <p>Kalafior 130g Kasza gryczana 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Sałatka meksykańska wegetariańska 150g (07) <i>(Fasola czerwona z puszki, Kukurydza, Jogurt natur. 2%, Sałata, Papryka czerwona, Ananas)</i></p>	<p>Dodatek nocny</p> <p>Kasza manna z sokiem malinowym 200g (01,07) <i>(Kasza manna, Syrop malinowy, Mleko 2%)</i></p>		
<p>Dieta pediatryczna 13-22.02.2026r.</p> <p>E: 2245.6 kcal, B: 107.63 g, T: 71.49 g, W: 310.29 g, Błonnik pokarmowy: 31.57, Cukier: 84.68 g, Wapń: 1287.71, Żelazo: 14.48, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.54, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.07, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.75, Sól: 8.44, B: 19%, T: 29%, W: 52%</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Bułka pszenna 50g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Ser żółty 60g (07) Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa selerowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Ziemiaki, Pietruszka)</i></p> <p>Eskałopki ze schabu 100g <i>(Schab wieprzowy, Sól)</i></p> <p>Sos pomidorowy 100g (09) <i>(Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól, Bulion warzywny)</i></p> <p>Kalafior 130g Kasza gryczana 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Kisiel owocowy 200g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Szyńka kanapkowa 60g (01,07,06,09)</p>	<p>Dodatek nocny</p> <p>Kasza manna z sokiem malinowym 200g (01,07) <i>(Kasza manna, Syrop malinowy, Mleko 2%)</i></p>	
<p>Dieta mielona 13-22.02.2026r.</p> <p>E: 2085.7 kcal, B: 101.47 g, T: 90.19 g, W: 229.61 g, Błonnik pokarmowy: 21.17,</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa selerowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska,</i></p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR</p>	<p>Dodatek nocny</p> <p>Kasza manna z sokiem malinowym 200g (01,07) <i>(Kasza manna, Syrop malinowy, Mleko 2%)</i></p>		

<p>Cukier: 32.3 g, Wapń: 794.44, Żelazo: 10.79, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 41.49, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.8, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.97, Sól: 7.28, B: 19%, T: 39%, W: 42%</p>	<p>(07) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 120g (01,07,06,09)</p>	<p>Ziemniaki, Pietruszka) Gulasz wieprzowy lekki 200g (09) <i>(Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy)</i> Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g Ziemniaki purée 200g</p>	<p>15g pomidor, bez skóry 80g Serek śmietanko wy klasyczny 70g (07) Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09)</p>		
--	--	--	--	--	--

Jadłospis	Czwartek (2026-02-19)					
<p>Dieta mielona cukrzycowa 13-22.02.2026r.</p> <p>E: 2413.35 kcal, B: 112.87 g, T: 102.1 g, W: 306.47 g, Błonnik pokarmowy: 27, Cukier: 26.44 g, Wapń: 837.62, Żelazo: 13.09, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 45.82, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 34.07, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.58, Sól: 8, B: 19%, T: 38%, W: 43%</p>	<p>Śniadanie</p>	<p>II Śniadanie</p>	<p>Obiad</p>	<p>Podwieczorek</p>	<p>Kolacja</p>	<p>Dodatek nocny</p>
	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 120g (01,07,06,09)</p>	<p>Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Jajka 50g (03)</p>	<p>Zupa selerowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Pietruszka)</i> Gulasz wieprzowy lekki 200g (09) <i>(Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy)</i> Ziemniaki purée 200g Kalafior 130g Woda 250g</p>	<p>Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g</p>	<p>Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Serek śmietanko wy klasyczny 70g (07) Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09)</p>	<p>Kasza manna b/c 200g (07,01) <i>(Mleko 3.2%, Kasza manna)</i></p>
<p>Dieta cukrzycowa papkowata 13-22.02.2026r.</p> <p>E: 2441.05 kcal, B: 103.55 g, T: 70.55 g, W: 358.38 g, Błonnik pokarmowy: 20.32, Cukier: 50.07 g, Wapń: 1385.05, Żelazo: 9.98, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.01, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.05, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.92, Sól: 4.48, B: 17%, T: 26%, W: 57%</p>	<p>Śniadanie - Papka na mleku</p>	<p>Obiad - Papka obiadowa</p>	<p>Kolacja - Papka na mleku</p>	<p>Dodatek nocny</p>		
	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i></p>	<p>Zupa selerowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Pietruszka)</i> Gulasz wieprzowy lekki 200g (09) <i>(Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy)</i> Ziemniaki purée 200g Kalafior 130g Woda 250g</p>	<p>Herbata czarna, bez cukru 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Papka z zupy mlecznej 200g (07,01,06) <i>(Mleko 2%, bułka paryska)</i></p>	<p>Kasza manna b/c 200g (07,01) <i>(Mleko 3.2%, Kasza manna)</i></p>		
<p>Dieta bezmleczna mielona 13-22.02.2026r.</p>	<p>Śniadanie</p>	<p>Obiad</p>	<p>Kolacja</p>	<p>Dodatek nocny</p>		
	<p>Herbata czarna 250g</p>	<p>Zupa selerowa 350g (09)</p>	<p>Herbata czarna 250g</p>	<p>Kasza manna na mleku</p>		

<p>E: 1848.13 kcal, B: 96.1 g, T: 70.74 g, W: 221.28 g, Błonnik pokarmowy: 23.5, Cukier: 29.54 g, Wapń: 418.66, Żelazo: 10.35, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA):</p>	<p>Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka drobiowa</p>	<p>(Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Pietruszka) Gulasz wieprzowy lekki 200g (03)</p>	<p>Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka</p>	<p>sojowym z syropem malinowym 200g (06,01) (Napój sojowy, Kasza manna, Cukier, Syrop malinowy)</p>		
<p>Jadłospis</p>	Czwartek (2026-02-19)					
<p>ZOL Dieta podstawowa 13-22.02.2026r.</p> <p>E: 2038.6 kcal, B: 90.86 g, T: 58.17 g, W: 306.62 g, Błonnik pokarmowy: 35.91, Cukier: 71.8 g, Wapń: 963.5, Żelazo: 14.3, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.52, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.55, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.92, Sól: 7.43, B: 18%, T: 26%, W: 56%</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe)</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa selerowa 350g (09) (Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Pietruszka) Eskalopki ze schabu 100g (Schab wieprzowy, Sól) Sos pomidorowy 100g (09) (Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól, Bulion warzywny) Ziemniaki purée 200g Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Salatka meksykańska 150g (01,07,06,09) (Szynka kanapkowa, Fasola czerwona z puszki, Kukurydza, Jogurt naturalny 1.5%, Sałata)</p>	<p>Dodatek nocny</p> <p>Kisiel owocowy 200g</p>		
<p>ZOL Dieta cukrzycowa 13-22.02.2026r.</p> <p>E: 2108.15 kcal, B: 98.54 g, T: 68.05 g, W: 327.76 g, Błonnik pokarmowy: 42.71, Cukier: 31.12 g, Wapń: 999.19, Żelazo: 16.62, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.57, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.3, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.45, Sól: 8.18, B: 19%, T: 29%, W: 52%</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe)</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Jajka 50g (03)</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa selerowa 350g (09) (Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Pietruszka) Eskalopki ze schabu 100g (Schab wieprzowy, Sól) Sos pomidorowy 100g (09) (Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól, Bulion warzywny) Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Salatka meksykańska 150g (01,07,06,09) (Szynka kanapkowa, Fasola czerwona z puszki, Kukurydza, Jogurt naturalny 1.5%, Sałata)</p>	
<p>ZOL Dieta lekkostrawna 13-22.02.2026r.</p> <p>E: 1868.96 kcal, B: 93.19 g, T: 58.19 g, W: 255.39 g, Błonnik pokarmowy: 21.31,</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07)</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa selerowa 350g (09) (Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska,</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g</p>			

<p>Cukier: 30.76 g, Wapń: 930.19, Żelazo: 11.88, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.6, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.41, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10, Sól: 7.15, B: 20%, T: 28%, W: 52%</p>	<p>Salata lodowa 35g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe)</p>	<p>Ziemniaki, Pietruszka) Eskalopki ze schabu duszone 100g (Schab wieprzowy, Sól) Sos pomidorowy 100g (09) (Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól, Bulion warzywny) Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>pomidor, bez skóry 80g Salatka ryżowa lekkostrawna 150g (01,07,06,09) (Szynka delikatesowa z kurczaka, Jogurt naturalny 1.5%, Koperek, Brokuły, Ryż biały)</p>			
--	---	---	--	--	--	--

Jadłospis	Czwartek (2026-02-19)				
ZOL Dieta bezmleczna 13-22.02.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
<p>E: 1650.49 kcal, B: 84.48 g, T: 47.04 g, W: 236.63 g, Błonnik pokarmowy: 22.31, Cukier: 23.64 g, Wapń: 594.99, Żelazo: 12.97, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 17.61, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.18, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.17, Sól: 7.08, B: 20%, T: 26%, W: 54%</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Salata lodowa 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku sojowym 300g (06) (Napój sojowy, Płatki ryżowe)</p>	<p>Zupa selerowa 350g (09) (Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Pietruszka) Eskalopki ze schabu duszone 100g (Schab wieprzowy, Sól) Sos pomidorowy 100g (09) (Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól, Bulion warzywny) Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Salatka ryżowa bzmle 150g (08) (Szynka drobiowa bzmle/bezglu, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Koperek, Brokuły, Ryż biały)</p>		

ZOL Dieta mielona 13-22.02.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
<p>E: 2126.9 kcal, B: 94.59 g, T: 88.3 g, W: 250.4 g, Błonnik pokarmowy: 21.04, Cukier: 33.04 g, Wapń: 884.43, Żelazo: 10.37, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 41.46, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.29, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.17, Sól: 6.21, B: 18%, T: 37%, W: 45%</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe)</p>	<p>Zupa selerowa 350g (09) (Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Pietruszka) Gulasz wieprzowy lekki 200g (09) (Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy) Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09)</p>		

		Ziemniaki purée 200g				
ZOL Dieta papkowata 13-22.02.2026r. E: 2246.75 kcal, B: 95.58 g, T: 64.72 g, W: 330.66 g, Błonnik pokarmowy: 19.57, Cukier: 45.28 g, Wapń: 1192.01, Żelazo: 9.79, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.7, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.29, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.61, Sól: 4.36, B: 17%, T: 26%, W: 57%	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku			
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe)	Zupa selerowa 350g (09) (Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Śmietana flora węgierska, Ziemniaki, Pietruszka) Gulasz wieprzowy lekki 200g (09) (Łopatką wieprzową, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora węgierska, Olej rzepakowy) Ziemniaki purée 200g Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Papka z zupy mlecznej 200g (07,01,06) (Mleko 2%, bułka paryska)			

Jadłospis	Czwartek (2026-02-19)				
ZOL Dieta mielona cukrzycowa 13-22.02.2026r.	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
E: 2433.95 kcal, B: 105.73 g, T: 98.11 g, W: 327.05 g, Błonnik pokarmowy: 26.75, Cukier: 30.75 g, Wapń: 930.32, Żelazo: 12.63, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 44.55, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 32.9, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.71, Sól: 6.93, B: 17%, T: 36%, W: 47%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Jajka 50g (03)	Zupa selerowa 350g (09) (Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Śmietana flora węgierska, Ziemniaki, Pietruszka) Gulasz wieprzowy lekki 200g (09) (Łopatką wieprzową, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora węgierska, Olej rzepakowy) Ziemniaki purée 200g Kalafior 130g Woda 250g	Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szyńka kanapkowa 60g (01,07,06,09)

Dieta papkowata 13-22.02.2026r. E: 2246.75 kcal, B: 95.58 g, T: 64.72 g, W: 330.66 g, Błonnik pokarmowy: 19.57, Cukier: 45.28 g, Wapń: 1192.01, Żelazo: 9.79, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.7, Kwasy tłuszczowe	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku			
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szyńka delikatesowa	Zupa selerowa 350g (09) (Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Śmietana flora węgierska, Ziemniaki, Pietruszka) Gulasz wieprzowy lekki 200g (09) (Łopatką	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Papka z zupy mlecznej 200g (07,01,06)			

<p>jednonienasycone (MUFA): 22.29, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.61, Sól: 4.36, B: 17%, T: 26%, W: 57%</p>	<p>a z kurczaka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe)</p>	<p>wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy) Ziemniaki purée 200g Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>(Mleko 2%, bułka paryska)</p>		
--	---	---	----------------------------------	--	--

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 13-22.02.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
<p>E: 1711.11 kcal, B: 92.69 g, T: 49.49 g, W: 237.63 g, Błonnik pokarmowy: 22.83, Cukier: 28.28 g, Wapń: 545.2, Żelazo: 12.49, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 21.46, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.86, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.93, Sól: 8.27, B: 22%, T: 26%, W: 52%</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Szyntka delikatesowa z kurczaka 120g (01,07,06,09)</p>	<p>Zupa selerowa 350g (09) (Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Pietruszka) Eskałopki ze schabu duszone 100g (Schab wieprzowy, Sól) Sos pomidorowy 100g (09) (Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól, Bulion warzywny) Kalafior 130g Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Salatka ryżowa lekkostrawna 150g (01,07,06,09) (Szyntka delikatesowa z kurczaka, Jogurt naturalny 1.5%, Koperek, Brokuły, Ryż biały)</p>	<p>Kasza manna z sokiem malinowym 200g (01,07) (Kasza manna, Syrop malinowy, Mleko 2%)</p>		

Jadłospis	Czwartek (2026-02-19)						
Dieta niskobiałkowa 13-22.02.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny			
<p>E: 1649.95 kcal, B: 43.66 g, T: 50.13 g, W: 262.77 g, Błonnik pokarmowy: 37.15, Cukier: 61.59 g, Wapń: 406.89, Żelazo: 12.05, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 19.05, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.22, Sól: 0.65, B: 11%, T: 27%, W: 62%</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Pasta z buraka 60g (07) (Buraki, Sok z cytryny, Pietruszka, Zioła prowansalskie, Serek śmietankowy klasyczny) Szyntka z kurczaka b/s 60g (Piersz z kurczaka, Olej rzepakowy, Oregano suszone, Majeranek, Zioła prowansalskie)</p>	<p>Zupa selerowa 250g (09) (Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Pietruszka) Kotlety z brokuła i ziemniaków 100g (01,03) (Brokuły, Ziemniaki, Bułka tarta, Pietruszka, Jajka) Sos pomidorowy 100g (09) (pomidor, bez skóry, Bazylia, Bulion warzywny) Kalafior 130g Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Salatka z ryżem i kurczakiem 150g (07) (Ryż biały, Filety z kurczaka, Jogurt natur. 2%, Marchew, Pietruszka)</p>	<p>Kisiel owocowy 200g</p>			

		Syrop malinowy 5g				
ZOL Dieta cukrzycowa papkowata 13-22.02.2026r. E: 2553.8 kcal, B: 106.72 g, T: 74.53 g, W: 407.31 g, Błonnik pokarmowy: 25.28, Cukier: 42.99 g, Wapń: 1237.9, Żelazo: 12.05, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.79, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.9, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.15, Sól: 5.08, B: 17%, T: 26%, W: 57%	Śniadanie - Papka na mleku	II Śniadanie	Obiad - Papka obiadowa	Podwieczorek	Kolacja - Papka na mleku	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Jajka 50g (03)	Zupa selerowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Pietruszka)</i> Gulasz wieprzowy lekki 200g (09) <i>(Łopatką wieprzową, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy)</i> Ziemniaki purée 200g Kalafior 130g Woda 250g	Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Papka z zupy mlecznej 200g (07,01,06) <i>(Mleko 2%, bułka paryska)</i>	

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

Jadłospis	Czwartek (2026-02-19)			
Dieta bez	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny

<p>laktozy 13-22.02.2026r.</p> <p>E: 1690.92 kcal, B: 94.12 g, T: 44.04 g, W: 243.19 g, Błonnik pokarmowy: 22.71, Cukier: 30.2 g, Wapń: 474.18, Żelazo: 10.5, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 16.34, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.24, Sól: 8.48, B: 22%, T: 23%, W: 55%</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 120g</p>	<p>Zupa selerowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Śmietana flora węgierska, Ziemniaki, Pietruszka)</i> Eskalopki ze schabu duszone 100g <i>(Schab wieprzowy, Sól)</i> Sos pomidorowy 100g (09) <i>(Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól, Bulion warzywny)</i> Kalafior 130g Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Salatka ryżowa bez laktozy 150g (07) <i>(Szynka drobiowa bzmle/bezglu, Jogurt naturalny bez laktozy, Koperek, Brokuły, Ryż biały)</i></p>	<p>Kasza manna z syropem malinowym bez laktozy 200g (07.01) <i>(Mleko bez laktozy 1.5%, Kasza manna, Cukier, Syrop malinowy)</i></p>
---	--	--	---	--

01-Zboża zawierające gluten, 07-Mleko i produkty pochodne, 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Piątek (2026-02-20)				
Dieta bezglutenowa 13-22.02.2026r. E: 1808.62 kcal, B: 59.76 g, T: 73.93 g, W: 226.3 g, Błonnik pokarmowy: 34.8, Cukier: 77.86 g, Wapń: 647.57, Żelazo: 9.36, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.95, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.06, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.03, Sól: 6.02, B: 13%, T: 37%, W: 50%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Serek śmietanko wy klasyczny 70g (07) Jogurt owocowy 150g (07)	Zupa pomidorowa z makronem bezglutenowy m 350g (09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron bezglutenowy, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Kotlety z kalafiora i jajek 100g (03) <i>(Kalafior, Jajka, Jajka, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Surówka z marchewki i selera 130g (09,07) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Ryba po grecku pieczona lekka 150g (04,09) <i>(Dorsz, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Koncentrat pomid. 30%)</i>	Sok jabłkowy 200g	
Dieta bezmleczna 13-22.02.2026r. E: 1576.09 kcal, B: 63.03 g, T: 47.43 g, W: 236.37 g, Błonnik pokarmowy: 22.53, Cukier: 45.53 g, Wapń: 349.67, Żelazo: 13.06, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 16.35, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.18, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.88, Sól: 5.62, B: 16%, T: 27%, W: 57%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (03)	Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Kotlety z kalafiora i jajek 100g (03,01) <i>(Kalafior, Jajka, Jajka, Bułka tarta, Sól)</i> Surówka z marchewki i selera 130g (09,08) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Ryba po grecku pieczona lekka 150g (04,09) <i>(Dorsz, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Koncentrat pomid. 30%)</i>	Sok jabłkowy 200g	

Jadłospis	Piątek (2026-02-20)				
Dieta wegetariańska 13-22.02.2026r. E: 2001.22 kcal , B: 63.92 g , T: 64.71 g , W: 305.3 g , Błonnik pokarmowy: 31.83 , Cukier: 62.92 g , Wapń: 983.5 , Żelazo: 15.1 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.48 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.08 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.92 , Sól: 5.16 , B: 13% , T: 29% , W: 58%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Jajka 50g (03) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Jogurt owocowy 150g (07)	Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Risotto z warzywami 300g (09) <i>(Ryż biały, Cieciora, Bakłażan, Pietruszka, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Sól, Mąka kukurydziana, Cukinia, Papryka czerwona)</i> Mix warzyw gotowanych 130g (Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Smalec z fasolii 100g <i>(Pietruszka, Fasola biała)</i>	Sok jabłkowy 200g	
Dieta pediatryczna 13-22.02.2026r. E: 2154.57 kcal , B: 64.28 g , T: 68.03 g , W: 333.63 g , Błonnik pokarmowy: 24 , Cukier: 98 g , Wapń: 1123.1 , Żelazo: 11.68 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.56 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.89 , Sól: 5.26 , B: 12% , T: 28% , W: 60%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Bułka pszenna 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Jajka 50g (03) Jogurt owocowy 150g (07)	Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Risotto z warzywami 300g (09) <i>(Ryż biały, Cieciora, Bakłażan, Pietruszka, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Sól, Mąka kukurydziana, Cukinia, Papryka czerwona)</i> Mix warzyw gotowanych 130g (Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Budyń 200g (03,06,07) <i>(Budyń, Mleko 2%)</i>	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Sok jabłkowy 200g

Jadłospis	Piątek (2026-02-20)					
Dieta mielona 13-22.02.2026r. E: 1991.14 kcal, B: 77.49 g, T: 70.96 g, W: 274.32 g, Błonnik pokarmowy: 23.79, Cukier: 71.91 g, Wapń: 982.17, Żelazo: 12.07, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.55, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.52, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.18, Sól: 5.87, B: 16%, T: 32%, W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Serek śmietanko wy klasyczny 70g (07) Jogurt owocowy 150g (07)	Obiad Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Kotlety z kalafiora i jajek 100g (03,01) <i>(Kalafior, Jajka, Jajka, Bułka tarta, Sól)</i> Surówka z marchewki i selera 130g (09,07) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Ryba po grecku pieczona lekka 150g (04,09) <i>(Dorsz, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Koncentrat pomid. 30%)</i>	Dodatek nocny Sok jabłkowy 200g		
	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Serek śmietanko wy klasyczny 70g (07) Jogurt natur. 2% 150g (07)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Twarożek z pomidorami bez skóry 29g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, pomidor, bez skóry)</i>	Obiad Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Kotlety z kalafiora i jajek 100g (03,01) <i>(Kalafior, Jajka, Jajka, Bułka tarta, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Surówka z marchewki i selera 130g (09,07) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Woda 250g	Podwieczorek Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i>	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Ryba po grecku pieczona lekka 150g (04,09) <i>(Dorsz, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Koncentrat pomid. 30%)</i>	Dodatek nocny Sok jabłkowy 200g

Jadłospis	Piątek (2026-02-20)					
<p>Dieta cukrzycowa papkowata 13-22.02.2026r.</p> <p>E: 2161 kcal, B: 78.68 g, T: 68.89 g, W: 315.76 g, Błonnik pokarmowy: 18.51, Cukier: 66.32 g, Wapń: 1442.32, Żelazo: 10.63, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.75, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.17, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.82, Sól: 5.13, B: 15%, T: 29%, W: 56%</p>	<p>Śniadanie - Papka na mleku</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Jogurt natur. 2% 200g (07) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)</p>	<p>Obiad - Papka obiadowa</p> <p>Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Kotlety z kalafiora i jajek 100g (03,01) <i>(Kalafior, Jajka, Jajka, Bułka tarta, Sól)</i> Surówka z marchewki i selera 130g (09,07) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g</p>	<p>Kolacja - Papka na mleku</p> <p>Herbata czarna, bez cukru 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Kasza manna b/c 200g (07,01) <i>(Mleko 3.2%, Kasza manna)</i></p>	<p>Dodatek nocny</p> <p>Sok jabłkowy 200g</p>		
<p>Dieta bezmleczna mielona 13-22.02.2026r.</p> <p>E: 1596.09 kcal, B: 63.23 g, T: 50.23 g, W: 234.77 g, Błonnik pokarmowy: 22.33, Cukier: 45.93 g, Wapń: 365.67, Żelazo: 13.06, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 18.27, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.96, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.92, Sól: 5.63, B: 16%, T: 28%, W: 56%</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (03)</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Kotlety z kalafiora i jajek 100g (03,01) <i>(Kalafior, Jajka, Jajka, Bułka tarta, Sól)</i> Surówka z marchewki i selera 130g (09,08) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Ryba po grecku pieczona lekka 150g (04,09) <i>(Dorsz, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Koncentrat pomid. 30%)</i></p>	<p>Dodatek nocny</p> <p>Sok jabłkowy 200g</p>		

Jadłospis	Piątek (2026-02-20)				
ZOL Dieta podstawowa 13-22.02.2026r. E: 2062.31 kcal, B: 74.21 g, T: 71.64 g, W: 299.15 g, Błonnik pokarmowy: 36.4, Cukier: 91.39 g, Wapń: 1010.65, Żelazo: 14.43, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.58, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.91, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.49, Sól: 5.83, B: 14%, T: 31%, W: 55%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Jajka 50g (03) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Jogurt owocowy 150g (07)	Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora węgarska, Por)</i> Kotlety z kalafiora i jajek 100g (03,01) <i>(Kalafior, Jajka, Jajka, Bułka tarta, Sól)</i> Surówka z marchewki i selera 130g (09,07) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Ryba po grecku 150g (04,09) <i>(Dorsz, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Koncentrat pomid. 30%, Papryka)</i>	Kisiel owocowy 200g	
ZOL Dieta cukrzycowa 13-22.02.2026r. E: 2107.89 kcal, B: 85.16 g, T: 81.31 g, W: 278.1 g, Błonnik pokarmowy: 38.58, Cukier: 44.98 g, Wapń: 1213.82, Żelazo: 15.59, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 40.82, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.07, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.76, Sól: 6.7, B: 16%, T: 35%, W: 49%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Jajka 50g (03) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Jogurt natur. 2% 150g (07)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Twarożek z pomidorami bez skóry 29g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, pomidor, bez skóry)</i>	Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora węgarska, Por)</i> Kotlety z kalafiora i jajek 100g (03,01) <i>(Kalafior, Jajka, Jajka, Bułka tarta, Sól)</i> Mix warzyw gotowanych 130g (Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły) Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i>	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Ryba po grecku 150g (04,09) <i>(Dorsz, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Koncentrat pomid. 30%, Papryka)</i>

Jadłospis	Piątek (2026-02-20)				
ZOL Dieta lekkostrawna 13-22.02.2026r. E: 1899.54 kcal, B: 77.06 g, T: 70.67 g, W: 251.08 g, Błonnik pokarmowy: 22.83, Cukier: 51.27 g, Wapń: 967.47, Żelazo: 11.62, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.5, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.53, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.04, Sól: 5.84, B: 16%, T: 33%, W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07.01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Serek śmietanko wy klasyczny 70g (07) Jogurt owocowy 150g (07)	Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Kotlety z kalafiora i jajek 100g (03,01) <i>(Kalafior, Jajka, Jajka, Bułka tarta, Sól)</i> Surówka z marchewki i selera 130g (09,07) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Ryba po grecku pieczona lekka 150g (04,09) <i>(Dorsz, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Koncentrat pomid. 30%)</i>		
ZOL Dieta bezmleczna 13-22.02.2026r. E: 1655.09 kcal, B: 64.38 g, T: 60.68 g, W: 224.82 g, Błonnik pokarmowy: 22.33, Cukier: 28.94 g, Wapń: 369.57, Żelazo: 16.11, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.15, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.19, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.2, Sól: 5.65, B: 16%, T: 33%, W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (03) PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (08)	Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Kotlety z kalafiora i jajek 100g (03,01) <i>(Kalafior, Jajka, Jajka, Bułka tarta, Sól)</i> Surówka z marchewki i selera 130g (09,08) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Ryba po grecku pieczona lekka 150g (04,09) <i>(Dorsz, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Koncentrat pomid. 30%)</i>		

Jadłospis	Piątek (2026-02-20)				
ZOL Dieta mielona 13-22.02.2026r. E: 1909.14 kcal , B: 77.29 g , T: 70.76 g , W: 254.32 g , Błonnik pokarmowy: 23.79 , Cukier: 53.51 g , Wapń: 964.17 , Żelazo: 11.67 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.53 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.52 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.14 , Sól: 5.86 , B: 16% , T: 33% , W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Serek śmietanko wy klasyczny 70g (07) Jogurt owocowy 150g (07)	Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Kotlety z kalafiora i jajek 100g (03,01) <i>(Kalafior, Jajka, Jajka, Bułka tarta, Sól)</i> Surówka z marchewki i selera 130g (09,07) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Ryba po grecku pieczona lekka 150g (04,09) <i>(Dorsz, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Koncentrat pomid. 30%)</i>		
ZOL Dieta papkowata 13-22.02.2026r. E: 2136.24 kcal , B: 80.06 g , T: 65.09 g , W: 317.42 g , Błonnik pokarmowy: 18.51 , Cukier: 73.53 g , Wapń: 1438.81 , Żelazo: 10.42 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.69 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.93 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.69 , Sól: 4.87 , B: 15% , T: 27% , W: 58%	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Serek śmietanko wy klasyczny 70g (07) Jogurt owocowy 200g (07)	Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Kotlety z kalafiora i jajek 100g (03,01) <i>(Kalafior, Jajka, Jajka, Bułka tarta, Sól)</i> Surówka z marchewki i selera 130g (09,07) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Kasza manna 200g (01,07) <i>(Kasza manna, Cukier, Mleko 2%)</i>		

Jadłospis	Piątek (2026-02-20)				
ZOL Dieta mielona cukrzykowa 13-22.02.2026r. E: 2198.23 kcal , B: 91.42 g , T: 80.52 g , W: 290.86 g , Błonnik pokarmowy: 25.57 , Cukier: 46.91 g , Wapń: 1211.31 , Żelazo: 12.52 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 40.98 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.61 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.37 , Sól: 6.86 , B: 17% , T: 33% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Serek śmietanko wy klasyczny 70g (07) Jogurt natur. 2% 150g (07)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Twarożek z pomidorami bez skóry 29g (07) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, pomidor, bez skóry)	Obiad Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) (Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por) Kotlety z kalafiora i jajek 100g (03,01) (Kalafior, Jajka, Jajka, Bułka tarta, Sól) Ziemniaki purée 200g Surówka z marchewki i selera 130g (09,07) (Marchew, Seler korzeniowy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka) Woda 250g	Podwieczorek Budyń bez cukru 200g (07,03,06) (Budyń bez cukru, Mleko 2%)	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Ryba po grecku pieczona lekka 150g (04,09) (Dorsz, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Koncentrat pomid. 30%)
	Dieta papkowata 13-22.02.2026r. E: 2136.24 kcal , B: 80.06 g , T: 65.09 g , W: 317.42 g , Błonnik pokarmowy: 18.51 , Cukier: 73.53 g , Wapń: 1438.81 , Żelazo: 10.42 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.69 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.93 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.69 , Sól: 4.87 , B: 15% , T: 27% , W: 58%	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Serek śmietanko wy klasyczny 70g (07) Jogurt owocowy 200g (07)	Obiad - Papka obiadowa Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) (Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por) Kotlety z kalafiora i jajek 100g (03,01) (Kalafior, Jajka, Jajka, Bułka tarta, Sól) Surówka z marchewki i selera 130g (09,07) (Marchew, Seler korzeniowy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja - Papka na mleku Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Kasza manna 200g (01,07) (Kasza manna, Cukier, Mleko 2%)	

Jadłospis	Piątek (2026-02-20)					
<p>Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 13-22.02.2026r.</p> <p>E: 1698.94 kcal, B: 71.11 g, T: 48.57 g, W: 256.88 g, Błonnik pokarmowy: 22.53, Cukier: 67.17 g, Wapń: 638.6, Żelazo: 12.73, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 20.45, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.03, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.31, Sól: 5.59, B: 17%, T: 26%, W: 57%</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (03) Jogurt owocowy 150g (07)</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Kotlety z kalafiora i jajek 100g (03,01) <i>(Kalafior, Jajka, Jajka, Bułka tarta, Sól)</i> Surówka z marchewki i selera 130g (09,07) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Ryba po grecku pieczona lekka 150g (04,09) <i>(Dorsz, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Koncentrat pomid. 30%)</i></p>	<p>Dodatek nocny</p> <p>Sok jabłkowy 200g</p>		
<p>Dieta niskobiałkowa 13-22.02.2026r.</p> <p>E: 1722.08 kcal, B: 50.13 g, T: 69.19 g, W: 226.27 g, Błonnik pokarmowy: 28.84, Cukier: 67.94 g, Wapń: 596.5, Żelazo: 7.77, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.86, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.9, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.65, Sól: 1.55, B: 12%, T: 36%, W: 52%</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Serek śmietankowy 70g (07) Jogurt owocowy 150g (07)</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa pomidorowa z makronem 249g (01,09) <i>(pomidor, bez skóry, Marchew, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Kotlety z kalafiora i jajek 100g (03,01) <i>(Kalafior, Jajka, Jajka, Bułka tarta)</i> Surówka z marchewki i selera 130g (09,07) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Ryba po grecku pieczona lekka 150g (04,09) <i>(Dorsz, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Koncentrat pomid. 30%)</i></p>	<p>Dodatek nocny</p> <p>Sok jabłkowy 200g</p>		

Jadłospis	Piątek (2026-02-20)					
ZOL Dieta cukrzycowa papkowata 13-22.02.2026r. E: 2419.39 kcal, B: 93.81 g, T: 77.33 g, W: 347.15 g, Błonnik pokarmowy: 20.29, Cukier: 59.12 g, Wapń: 1685.62, Żelazo: 11.29, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 42.6, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.82, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.97, Sól: 5.95, B: 16%, T: 29%, W: 55%	Śniadanie - Papka na mleku	II Śniadanie	Obiad - Papka obiadowa	Podwieczorek	Kolacja - Papka na mleku	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 30g 80g Jajka 50g (03) Jogurt natur. 2% 200g (07) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Twarożek z pomidorami bez skóry 29g (07) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, pomidor, bez skóry)	Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) (Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por) Kotlety z kalafiora i jajek 100g (03,01) (Kalafior, Jajka, Jajka, Bułka tarta, Sól) Surówka z marchewki i selera 130g (09,07) (Marchew, Seler korzeniowy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka) Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Budyń bez cukru 200g (07,03,06) (Budyń bez cukru, Mleko 2%)	Herbata czarna, bez cukru 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Kasza manna b/c 200g (07,01) (Mleko 3.2%, Kasza manna)	

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	Piątek (2026-02-20)			
Dieta bez laktozy 13-22.02.2026r. E: 1570.29 kcal, B: 63.81 g, T: 46.63 g, W: 235.77 g, Błonnik pokarmowy: 22.53, Cukier: 46.08 g, Wapń: 346.75, Żelazo: 12.6, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 15.45, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.02, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.84, Sól: 5.65, B: 16%, T: 27%, W: 57%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (03)	Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) (Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por) Kotlety z kalafiora i jajek 100g (03,01) (Kalafior, Jajka, Jajka, Bułka tarta, Sól) Surówka z marchewki i selera bez laktozy 130g (09,07) (Marchew, Seler korzeniowy, Jogurt naturalny bez laktozy, Pietruszka) Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Ryba po grecku pieczona lekka 150g (04,09) (Dorsz, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Koncentrat pomid. 30%)	Sok jabłkowy 200g

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne, 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Sobota (2026-02-21)				
Dieta bezglutenowa 13-22.02.2026r. E: 1766.84 kcal , B: 86.56 g , T: 57.05 g , W: 226.33 g , Błonnik pokarmowy: 31.58 , Cukier: 65.05 g , Wapń: 463.36 , Żelazo: 5.61 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 20.76 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 8.78 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.23 , Sól: 7.37 , B: 20% , T: 29% , W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Szynka drobiowa 60g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemiaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Ryż biały 200g Sos rozmarynowy 100g (09) <i>(Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Rozmaryn)</i> Marchew 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g	Jogurt owocowy 150g (07)	
Dieta bezmleczna 13-22.02.2026r. E: 1766.59 kcal , B: 88.45 g , T: 51.44 g , W: 248.23 g , Błonnik pokarmowy: 19.38 , Cukier: 37.33 g , Wapń: 259.41 , Żelazo: 11.55 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 24.04 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.49 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.85 , Sól: 7.31 , B: 20% , T: 26% , W: 54%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka drobiowa 60g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemiaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Ryż biały 200g Marchew 130g Sos rozmarynowy 100g (09) <i>(Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Rozmaryn)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g	PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (08)	

Jadłospis	Sobota (2026-02-21)				
Dieta wegetariańska 13-22.02.2026r. E: 2263.36 kcal , B: 97.36 g , T: 80.4 g , W: 305.57 g , Błonnik pokarmowy: 38.28 , Cukier: 51.37 g , Wapń: 1522.94 , Żelazo: 13.77 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.63 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.92 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.06 , Sól: 8.06 , B: 17% , T: 32% , W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Serek wiejski naturalny 150g (07) Wegańskie plastry kanapkowe 60g (01,07,08)	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemiaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Kotlet z ciecierzycy 100g (09,01,03) <i>(Cieciora, Seler korzeniowy, Marchew, Bułka tarta, Jajka)</i> Ryż biały 200g Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 130g (07) <i>(Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól)</i> Sos rozmarynowy 100g (09) <i>(Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Rozmaryn)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Jajka 50g (03) Ser żółty 60g (07)	Jogurt owocowy 150g (07)	
Dieta pediatryczna 13-22.02.2026r. E: 2189.16 kcal , B: 108.3 g , T: 71.12 g , W: 293.35 g , Błonnik pokarmowy: 26.18 , Cukier: 69.11 g , Wapń: 1369.49 , Żelazo: 11.88 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.56 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.78 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.73 , Sól: 6.91 , B: 20% , T: 29% , W: 51%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Bułka pszenna 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Szynka miódowa 60g (10) Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09)	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemiaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Ryż biały 200g Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 130g (07) <i>(Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%,</i>	Banan 150g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Jajka 50g (03) Ser żółty 60g (07)	Jogurt owocowy 150g (07)

		<p>Sól) Sos rozmarynowy 100g (09) <i>(Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Rozmaryn)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>				
--	--	---	--	--	--	--

Jadłospis	Sobota (2026-02-21)					
<p>Dieta mielona 13-22.02.2026r.</p> <p>E: 1852.84 kcal, B: 95.94 g, T: 55.19 g, W: 255.29 g, Błonnik pokarmowy: 21.17, Cukier: 59.84 g, Wapń: 812.26, Żelazo: 10.07, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.88, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.83, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.56, Sól: 5.97, B: 21%, T: 27%, W: 52%</p>	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (10) Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09)</p>	<p>Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemiaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Sos rozmarynowy 100g (09) <i>(Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Rozmaryn)</i> Marchew 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g Ziemiaki purée 200g</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)</p>	<p>Jogurt owocowy 150g (07)</p>		
<p>Dieta mielona cukrzycowa 13-22.02.2026r.</p> <p>E: 2190.79 kcal, B: 102.58 g, T: 68.42 g, W: 304.99 g, Błonnik pokarmowy: 25.54, Cukier: 72.85 g, Wapń: 847.88, Żelazo: 11.43, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.71, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.67, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.09, Sól:</p>	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (10) Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09)</p>	<p>Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Serek śmietankowy 30g (07)</p>	<p>Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemiaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Sos rozmarynowy 100g (09) <i>(Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana,</i></p>	<p>mus bananowy 150g (Banan)</p>	<p>Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)</p>	<p>Jogurt natur. 2% 150g (07)</p>

6.95, B: 19%, T: 28%, W: 53%			<i>Bulion warzywny,</i> <i>Rozmaryn)</i> Ziemniaki purée 200g Marchew 130g Woda 250g			
--	--	--	---	--	--	--

Jadłospis	Sobota (2026-02-21)					
Dieta cukrzycowa papkowata 13-22.02.2026r. E: 2104.89 kcal, B: 97.58 g, T: 51.67 g, W: 322.21 g, Błonnik pokarmowy: 19.83, Cukier: 52.66 g, Wapń: 1542.15, Żelazo: 9.17, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.09, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.52, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.76, Sól: 4.51, B: 19%, T: 22%, W: 59%	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i>	Obiad - Papka obiadowa Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (03) <i>(Piersz z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Sos rozmarynowy 100g (09) <i>(Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Rozmaryn)</i> Marchew 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Kolacja - Papka na mleku Herbata czarna, bez cukru 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i>	Dodatek nocny Jogurt natur. 2% 150g (07)		
	Dieta bezmleczna mielona 13-22.02.2026r. E: 1688.59 kcal, B: 87.65 g, T: 54.04 g, W: 224.23 g, Błonnik pokarmowy: 20.38, Cukier: 39.33 g, Wapń: 275.41, Żelazo: 11.75, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.88, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.15, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.83, Sól: 7.34, B: 21%, T: 29%, W: 50%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g	Obiad Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (03) <i>(Piersz z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Ziemniaki purée 200g Marchew 130g Sos rozmarynowy 100g (09) <i>(Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Rozmaryn)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g	Dodatek nocny PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (08)	

Jadłospis	Sobota (2026-02-21)					
ZOL Dieta podstawowa 13-22.02.2026r. E: 2254.96 kcal, B: 101.19 g, T: 75.97 g, W: 309.09 g, Błonnik pokarmowy: 33.43, Cukier: 72.51 g, Wapń: 1454.89, Żelazo: 13.14, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.58, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.89, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.98, Sól: 7.33, B: 18%, T: 30%, W: 52%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
					Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i>	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 130g (07) <i>(Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Sos rozmarynowy 100g (09) <i>(Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Rozmaryn)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g
ZOL Dieta cukrzycowa 13-22.02.2026r. E: 2396.91 kcal, B: 105.48 g, T: 88.23 g, W: 315.64 g, Błonnik pokarmowy: 39.45, Cukier: 62.57 g, Wapń: 1477.01, Żelazo: 14.76, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 44.81, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.45, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.53, Sól: 8.1,	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
						Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i>

B: 18%, T: 33%, W: 49%			Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 130g (07) <i>(Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g			
------------------------	--	--	---	--	--	--

Jadłospis	Sobota (2026-02-21)					
ZOL Dieta lekkostrawna 13-22.02.2026r. E: 1952.84 kcal, B: 91.23 g, T: 57.48 g, W: 279.89 g, Błonnik pokarmowy: 22.13, Cukier: 49.89 g, Wapń: 860.76, Żelazo: 10.27, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.18, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.24, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.74, Sól: 6.23, B: 19%, T: 26%, W: 55%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i>	Obiad Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Sos rozmarynowy 100g (09) <i>(Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Rozmaryn)</i> Ziemniaki purée 200g Marchew 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)			
ZOL Dieta	Śniadanie	Obiad	Kolacja			

<p>bezmleczna 13-22.02.2026r.</p> <p>E: 1765.39 kcal, B: 88 g, T: 47.15 g, W: 261.08 g, Błonnik pokarmowy: 23.13, Cukier: 44.22 g, Wapń: 563.01, Żelazo: 10.85, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 16.21, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.95, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.3, Sól: 6.05, B: 20%, T: 24%, W: 56%</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z makaronem na mleku sojowym 300g (06,01) <i>(Napój sojowy, Makaron pszenny świderki)</i></p>	<p>Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemiaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (03) <i>(Piersz z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Marchew 130g Sos rozmarynowy 100g (09) <i>(Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Rozmaryn)</i> Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g</p>			
--	--	---	--	--	--	--

Jadłospis	Sobota (2026-02-21)				
ZOL Dieta mielona 13-22.02.2026r. E: 1963.14 kcal , B: 91.63 g , T: 57.59 g , W: 282.13 g , Błonnik pokarmowy: 22.67 , Cukier: 51.44 g , Wapń: 861.66 , Żelazo: 10.53 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.21 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.26 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.81 , Sól: 6.25 , B: 19% , T: 26% , W: 55%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i>	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Sos rozmarynowy 100g (09) <i>(Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Rozmaryn)</i> Marchew 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g Ziemniaki purée 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)		
ZOL Dieta papkowata 13-22.02.2026r. E: 2047.79 kcal , B: 91.22 g , T: 48.59 g , W: 321.46 g , Błonnik pokarmowy: 19.85 , Cukier: 58.05 g , Wapń: 1298.41 , Żelazo: 9.32 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.24 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.53 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.68 , Sól: 4.33 , B: 18% , T: 21% , W: 61%	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i>	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Sos rozmarynowy 100g (09) <i>(Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Rozmaryn)</i> Marchew 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Budyń 200g (03,06,07) <i>(Budyń, Mleko 2%)</i>		

Jadłospis	Sobota (2026-02-21)				
ZOL Dieta mielona cukrzycowa 13-22.02.2026r. E: 2338.59 kcal , B: 99.22 g , T: 69.7 g , W: 343.23 g , Błonnik pokarmowy: 27.04 , Cukier: 78.85 g , Wapń: 898.78 , Żelazo: 11.85 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.46 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.66 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.3 , Sól: 6.99 , B: 17% , T: 27% , W: 56%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szyńka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i>	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Serek śmietanko wy klasyczny 30g (07)	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (03) (07) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Sos rozmarynowy 100g (09) <i>(Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Rozmaryn)</i> Ziemniaki purée 200g Marchew 130g Woda 250g	mus bananowy 150g (Banan)	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)
Dieta papkowata 13-22.02.2026r. E: 2047.79 kcal , B: 91.22 g , T: 48.59 g , W: 321.46 g , Błonnik pokarmowy: 19.85 , Cukier: 58.05 g , Wapń: 1298.41 , Żelazo: 9.32 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.24 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.53 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.68 , Sól: 4.33 , B: 18% , T: 21% , W: 61%	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szyńka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i>	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (03) (07) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Sos rozmarynowy 100g (09) <i>(Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Rozmaryn)</i> Marchew 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Budyń 200g (03,06,07) <i>(Budyń, Mleko 2%)</i>		

Jadłospis	Sobota (2026-02-21)					
<p>Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 13-22.02.2026r.</p> <p>E: 1744.74 kcal, B: 88.27 g, T: 42.76 g, W: 263.22 g, Błonnik pokarmowy: 19.56, Cukier: 56.42 g, Wapń: 512.16, Żelazo: 9.6, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 19.25, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.75, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.16, Sól: 6, B: 20%, T: 22%, W: 58%</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Szynka miódowa 60g (10) Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09)</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (03) <i>(Piersz z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Ryż biały 200g Sos rozmarynowy 100g (09) <i>(Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Rozmaryn)</i> Marchew 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)</p>	<p>Dodatek nocny</p> <p>Jogurt owocowy 150g (07)</p>		
<p>Dieta niskobiałkowa 13-22.02.2026r.</p> <p>E: 1789.35 kcal, B: 55.02 g, T: 61.99 g, W: 255.96 g, Błonnik pokarmowy: 31.69, Cukier: 67.46 g, Wapń: 290.78, Żelazo: 9.24, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 20.08, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.24, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.92, Sól: 1.62, B: 12%, T: 31%, W: 57%</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Pasta jajeczna 71g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Jogurt natur. 2%)</i> Guacamole 60g <i>(Awokado, Sok z cytryny, Sól)</i></p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa koperkowa 250g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (03) <i>(Piersz z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Ryż biały 200g Sos rozmarynowy 100g (09) <i>(Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Rozmaryn)</i> Marchew 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Szynka z kurczaka b/s 60g <i>(Piersz z kurczaka, Olej rzepakowy, Oregano suszone, Majeranek, Ziola prowansalskie)</i></p>	<p>Dodatek nocny</p> <p>Banan 150g</p>		

Jadłospis	Sobota (2026-02-21)					
ZOL Dieta cukrzycowa papkowata 13-22.02.2026r. E: 2404.14 kcal, B: 98.97 g, T: 60.78 g, W: 377.46 g, Błonnik pokarmowy: 24.2, Cukier: 77.17 g, Wapń: 1336.93, Żelazo: 10.59, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.55, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.97, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.16, Sól: 5.08, B: 16%, T: 23%, W: 61%	Śniadanie - Papka na mleku	II Śniadanie	Obiad - Papka obiadowa	Podwieczorek	Kolacja - Papka na mleku	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i>	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Serek śmietankowy klasyczny 30g (07)	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Sos rozmarynowy 100g (09) <i>(Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Rozmaryn)</i> Marchew 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	mus bananowy 150g <i>(Banan)</i>	Herbata czarna, bez cukru 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i>	

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

Jadłospis	Sobota (2026-02-21)				
Dieta bez laktozy 13-22.02.2026r. E: 1827.59 kcal, B: 87.7 g, T: 40.99 g, W: 289.58 g, Błonnik pokarmowy: 23.38, Cukier: 74.32 g, Wapń: 261.51, Żelazo: 8.7, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 14.16, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 9.28, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.59, Sól: 7.29, B: 19%, T: 20%, W: 61%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Ryż biały 200g Marchew 130g Sos rozmarynowy 100g (09) <i>(Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Rozmaryn)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g	Kisiel owocowy 200g	

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Niedziela (2026-02-22)				
Dieta bezglutenowa 13-22.02.2026r. E: 1735.6 kcal, B: 76.94 g, T: 79.59 g, W: 176.68 g, Błonnik pokarmowy: 32.91, Cukier: 48.82 g, Wapń: 379.67, Żelazo: 8.47, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.64, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.87, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.75, Sól: 6.03, B: 18%, T: 41%, W: 41%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Zupa krem brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Jajka 50g (03) Twarożek z pietruszką 70g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Jabłko 150g	
Dieta bezmleczna 13-22.02.2026r. E: 1636.61 kcal, B: 75.58 g, T: 53.57 g, W: 223.5 g, Błonnik pokarmowy: 20.78, Cukier: 54.34 g, Wapń: 292.19, Żelazo: 11.73, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 14.96, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.41, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.77, Sól: 5.55, B: 18%, T: 29%, W: 53%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Zupa krem brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Jajka 100g (03)	Jabłko 150g	
Dieta wegetariańska 13-22.02.2026r. E: 2069.94 kcal, B: 74.45 g, T: 76.38 g, W: 287.64 g, Błonnik pokarmowy: 33.56, Cukier: 76.36 g, Wapń: 1177.66, Żelazo: 13.9, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA):	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07)	Zupa krem brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Kopytka ziemniaczane	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata	Kisiel owocowy 200g	

<p>38.9, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.75, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.96, Sól: 4.36, B: 14%, T: 33%, W: 53%</p>	<p>Rzodkiewka 80g Ser żółty 60g (07) Pasta z buraka 60g (07) (Buraki, Sok z cytryny, Pietruszka, Ziola prowansalskie, Serek śmietankowy klasyczny)</p>	<p>z cukrem i bułką tartą 200g (03,01,07) (Ziemniaki, Jajka, Mąka pszenna, Bułka tarta, Cukier, Masło) Jabłko 150g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>karbowana 35g Jajka 50g (03) Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 70g (07) (Twaróg półtłusty, Jogurt natur. 2%, Rzodkiewka, Szczypiorek)</p>		
--	---	---	--	--	--

Jadłospis	Niedziela (2026-02-22)				
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
<p>Dieta pediatryczna 13-22.02.2026r.</p> <p>E: 2029.15 kcal, B: 102.59 g, T: 77.83 g, W: 242.26 g, Błonnik pokarmowy: 27.43, Cukier: 60.72 g, Wapń: 1125.78, Żelazo: 13.01, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.97, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.22, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.56, Sól: 6.29, B: 20%, T: 35%, W: 45%</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Bułka pszenna 50g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Ser żółty 60g (07) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)</p>	<p>Zupa krem brokułowa 350g (09) (Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny) Pierś grillowana 100g (Pierś z kurczaka) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Jajka 50g (03) Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 70g (07) (Twaróg półtłusty, Jogurt natur. 2%, Rzodkiewka, Szczypiorek)</p>	<p>Jabłko 150g</p>
<p>Dieta mielona 13-22.02.2026r.</p> <p>E: 2024.8 kcal, B: 92.89 g, T: 80.9 g, W: 242.62 g, Błonnik pokarmowy: 21.57, Cukier: 60.91 g, Wapń: 715.97, Żelazo: 11.81, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.39, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.14, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.87, Sól:</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)</p>	<p>Zupa krem brokułowa 350g (09) (Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny) Pierś na parze 100g (Pierś z kurczaka) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Twarożek z pietruszką 70g (07) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</p>	<p>Mus jabłkowy 150g (Jabłko pieczone)</p>	

5.79, B: 18%, T: 36%, W: 46%		Ziemniaki purée 200g				
Dieta mielona cukrzycowa 13-22.02.2026r. E: 2313.25 kcal, B: 109.97 g, T: 89.89 g, W: 277.87 g, Błonnik pokarmowy: 23.28, Cukier: 68.62 g, Wapń: 975.86, Żelazo: 12.84, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 41.48, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.33, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.07, Sól: 7.03, B: 19%, T: 35%, W: 46%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka wieprzowa 30g (01,07,10,09)	Zupa krem brokułowa 350g (09) (Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny) Pierś na parze 100g (Pierś z kurczaka) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Maślanka spożywcza 1.5% 200g (07)	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Twarożek z pietruszką 70g (07) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)	Mus jabłkowy 150g (Jabłka pieczone)

Jadłospis	Niedziela (2026-02-22)					
Dieta cukrzycowa papkowata 13-22.02.2026r. E: 2374.71 kcal, B: 100.23 g, T: 62.5 g, W: 364.04 g, Błonnik pokarmowy: 23.47, Cukier: 80 g, Wapń: 1240.43, Żelazo: 12.33, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.23, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.48, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.67, Sól: 5.25, B: 17%, T: 24%, W: 59%	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Zupa krem brokułowa 350g (09) (Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny) Pierś na parze 100g (Pierś z kurczaka) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Herbata czarna, bez cukru 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Papka z zupy mlecznej 200g (07,01,06) (Mleko 2%, butka paryska)	Mus jabłkowy 150g (Jabłka pieczone)		
Dieta bezmleczna mielona 13- 22.02.2026r. E: 1748.11 kcal, B: 75.78 g, T: 58.62 g, W: 239.6 g, Błonnik pokarmowy:	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR	Zupa krem brokułowa 350g (09) (Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR	Mus jabłkowy 150g (Jabłka pieczone)		

<p>20.43, Cukier: 72.59 g, Wapń: 308.19, Żelazo: 11.73, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 18.46, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.82, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.84, Sól: 5.56, B: 17%, T: 30%, W: 53%</p>	<p>15g pomidor, bez skóry 80g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g</p>	<p>kukurydziana, Brokuły, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny) Pierś na parze 100g (Pierś z kurczaka) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>15g Sałata karbowana 35g Jajka 100g (03)</p>		
<p>ZOL Dieta podstawowa 13-22.02.2026r. E: 2290.85 kcal, B: 101.82 g, T: 85.57 g, W: 295.56 g, Błonnik pokarmowy: 34.98, Cukier: 75.87 g, Wapń: 1485.18, Żelazo: 15.3, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.52, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.87, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.34, Sól: 5.49, B: 18%, T: 34%, W: 48%</p>	<p>Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Ser żółty 60g (07) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) (Mleko 2%, Płatki owsiane)</p>	<p>Obiad Zupa krem brokułowa 350g (09) (Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny) Pierś grillowana 100g (Pierś z kurczaka) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Jajka 50g (03) Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 70g (07) (Twaróg półtłusty, Jogurt natur. 2%, Rzodkiewka, Szczypiorek)</p>	<p>Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g</p>	

Jadłospis	Niedziela (2026-02-22)				
ZOL Dieta cukrzycowa 13-22.02.2026r.	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
<p>E: 2289.7 kcal, B: 110.32 g, T: 92.2 g, W: 274.61 g, Błonnik pokarmowy: 40.78, Cukier: 41.97 g, Wapń: 1487.27, Żelazo: 17.46, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 40.7, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 31,</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Ser żółty 60g (07) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) (Mleko 2%, Płatki owsiane)</p>	<p>Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Papryka czerwona 30g Szynka wieprzowa 30g (01,07,10,09)</p>	<p>Zupa krem brokułowa 350g (09) (Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny) Pierś grillowana 100g (Pierś z kurczaka) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</p>	<p>Sok pomidorowy 200g</p>	<p>Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Jajka 50g (03) Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 70g (07)</p>

Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.84 , Sól: 7.52 , B: 19% , T: 36% , W: 45%			Ziemniaki purée 200g Woda 250g		(Twaróg półtłusty, Jogurt natur. 2%, Rzodkiewka, Szczypiorek)	
ZOL Dieta lekkostrawna 13-22.02.2026r. E: 1994.1 kcal , B: 102.31 g , T: 70.46 g , W: 248.33 g , Błonnik pokarmowy: 20.96 , Cukier: 36.87 g , Wapń: 970.9 , Żelazo: 13.15 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.83 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.91 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.43 , Sól: 5.56 , B: 21% , T: 32% , W: 47%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Obiad Zupa krem brokułowa 350g (09) (Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny) Pierś na parze 100g (Pierś z kurczaka) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Jajka 50g (03) Twarożek z pietruszką 70g (07) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)			
ZOL Dieta bezmleczna 13-22.02.2026r. E: 1785.61 kcal , B: 88.73 g , T: 63.77 g , W: 226.75 g , Błonnik pokarmowy: 21.88 , Cukier: 28.39 g , Wapń: 622.69 , Żelazo: 15.08 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 18.07 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.39 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 19.56 , Sól: 5.56 , B: 20% , T: 32% , W: 48%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku sojowym 300g (06,01) (Napój sojowy, Płatki owsiane)	Obiad Zupa krem brokułowa 350g (09) (Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny) Pierś na parze 100g (Pierś z kurczaka) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Jajka 100g (03)			

Jadłospis	Niedziela (2026-02-22)					
ZOL Dieta mielona 13-22.02.2026r. E: 2003.7 kcal , B: 102.54 g ,	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01)	Obiad Zupa krem brokułowa 350g (09) (Ziemniaki, Marchew, Seler	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny			

<p>T: 70.55 g, W: 251.57 g, Błonnik pokarmowy: 21.92, Cukier: 39.11 g, Wapń: 967.6, Żelazo: 13.2, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.86, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.9, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.53, Sól: 5.58, B: 20%, T: 32%, W: 48%</p>	<p>Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka 80g Szynek delikatesowy a z kurczaka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) (Mleko 2%, Płatki owsiane)</p>	<p>korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Śmietana flora węgierska, Bulion warzywny) Pierś na parze 100g (Pierś z kurczaka) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Woda 250g Syrup malinowy 5g Ziemniaki purée 200g</p>	<p>100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Twarożek z pietruszką 70g (07) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</p>			
<p>ZOL Dieta papkowata 13-22.02.2026r.</p> <p>E: 2222.01 kcal, B: 99.88 g, T: 59.65 g, W: 331.64 g, Błonnik pokarmowy: 20.62, Cukier: 51 g, Wapń: 1247.09, Żelazo: 12.13, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.59, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.83, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.5, Sól: 5.31, B: 18%, T: 24%, W: 58%</p>	<p>Śniadanie - Papka na mleku</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka 80g Szynek delikatesowy a z kurczaka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) (Mleko 2%, Płatki owsiane)</p>	<p>Obiad - Papka obiadowa</p> <p>Zupa krem brokułowa 350g (09) (Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Śmietana flora węgierska, Bulion warzywny) Pierś na parze 100g (Pierś z kurczaka) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrup malinowy 5g</p>	<p>Kolacja - Papka na mleku</p> <p>Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Papka z zupy mlecznej 200g (07,01,06) (Mleko 2%, bułka paryska)</p>			
<p>ZOL Dieta mielona cukrzycowa 13-22.02.2026r.</p> <p>E: 2292.15 kcal, B: 119.62 g, T: 79.54 g, W: 286.82 g, Błonnik pokarmowy: 23.63, Cukier: 46.82 g, Wapń: 1227.49, Żelazo: 14.23, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.95, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.09,</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka 80g Szynek delikatesowy a z kurczaka 60g (01,07,06,09) Zupa</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka wieprzowa 30g (01,07,10,09)</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa krem brokułowa 350g (09) (Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Śmietana flora węgierska, Bulion warzywny) Pierś na parze 100g (Pierś z kurczaka) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemniaki</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Maślanka spożywcza 1.5% 200g (07)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Twarożek z pietruszką 70g (07) (Twaróg chudy,</p>	

Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.73 , Sól: 6.82 , B: 21% , T: 31% , W: 48%	mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) (Mleko 2%, Płatki owsiane)		purée 200g Woda 250g		Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)
---	---	--	-------------------------	--	------------------------------------

Jadłospis	Niedziela (2026-02-22)				
Dieta papkowata 13-22.02.2026r. E: 2222.01 kcal, B: 99.88 g, T: 59.65 g, W: 331.64 g, Błonnik pokarmowy: 20.62, Cukier: 51 g, Wapń: 1247.09, Żelazo: 12.13, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.59, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.83, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.5, Sól: 5.31, B: 18%, T: 24%, W: 58%	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Obiad - Papka obiadowa Zupa krem brokułowa 350g (09) (Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Śmietana flora węgierska, Bulion warzywny) Pierś na parze 100g (Pierś z kurczaka) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja - Papka na mleku Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Papka z zupy mlecznej 200g (07,01,06) (Mleko 2%, bułka paryska)		
	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 13-22.02.2026r. E: 1551.8 kcal, B: 91.3 g, T: 44.06 g, W: 208.02 g, Błonnik pokarmowy: 20.68, Cukier: 38.95 g, Wapń: 359.6, Żelazo: 12.21, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 18.2, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.63, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.82, Sól: 6.55, B: 24%, T: 26%, W: 50%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szyńka delikatesowa z kurczaka 120g (01,07,06,09)	Obiad Zupa krem brokułowa 350g (09) (Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Śmietana flora węgierska, Bulion warzywny) Pierś na parze 100g (Pierś z kurczaka) Buraczki 130g (Buraki, Sól) Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Jajka 50g (03) Twarożek z pietruszką 70g (07) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)	Dodatek nocny Jabłko 150g
Dieta niskobiałkowa 13-22.02.2026r.	Śniadanie Herbata czarna 250g	Obiad Zupa krem brokułowa	Kolacja Herbata czarna 250g	Dodatek nocny Kisiel owocowy	

E: 1880.92 kcal, B: 53.78 g, T: 73.1 g, W: 253 g, Błonnik pokarmowy: 29.62, Cukier: 76.96 g, Jadłospis	Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry	250g (09) (Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Śmietana flora wegańska,	Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata	200g		
Niedziela (2026-02-22)						
ZOL Dieta cukrzycowa papkowata 13-22.02.2026r.	Śniadanie - Papka na mleku	II Śniadanie	Obiad - Papka obiadowa	Podwieczorek	Kolacja - Papka na mleku	
E: 2510.46 kcal, B: 116.96 g, T: 68.64 g, W: 366.89 g, Błonnik pokarmowy: 22.33, Cukier: 58.71 g, Wapń: 1506.98, Żelazo: 13.16, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.68, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.02, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.7, Sól: 6.55, B: 19%, T: 25%, W: 56%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynek delikatesowy z kurczaka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynek wieprzowy 30g (01,07,10,09)	Zupa krem brokułowa 350g (09) (Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny) Pierś na parze 100g (Pierś z kurczaka) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Maślanka spożywcza 1.5% 200g (07)	Herbata czarna, bez cukru 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Papka z zupy mlecznej 200g (07,01,06) (Mleko 2%, bułka paryska)	

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 (2026-02-22)			
Dieta bez laktozy 13-22.02.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny
E: 1636.61 kcal, B: 75.58 g, T: 53.57 g, W: 223.5 g, Błonnik pokarmowy: 20.78, Cukier: 54.34 g, Wapń: 292.19, Żelazo: 11.73, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 14.96, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.41, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.77, Sól: 5.55,	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynek drobiowy bzmle/bezglu 60g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Zupa krem brokułowa 350g (09) (Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny) Pierś na parze 100g (Pierś z kurczaka) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Jajka 100g (03)	Jabłko 150g

B: 18%, T: 29%, W: 53%				
------------------------	--	--	--	--

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 09-Seler i produkty pochodne