

ZOL Ziębice oddział rehabilitacji jadłospis na dzień 02.09.2026 środa

	D. podstawowa	D. łatwostrawna	D. z ograniczeniem łatwo Przyswajalnych węglowodanów	D. łatwostrawna bogatobiałkowa
Śn	Zacierka na mleku 300g (1,3,7) Chleb żytni 80g (1,6,7) Chleb pszenny 30g (1,6,7) Masło roślinne 20g (7) Dżem niskosłodzony 30g Wędlina wieprzowa parzona 40g (1,6,7) Sałata zielona, rzodkiewka 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g (1,7) Herbata b/c 250g	Zacierka na mleku 300g (1,3,7) Chleb pszenny 90g (1,6,7) Masło roślinne 20g (7) Dżem niskosłodzony 30g Wędlina wieprzowa parzona 40g (1,6,7) Sałata zielona, pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g (1,7) Herbata b/c 250g	Zacierka na mleku 300g (1,3,7) Chleb żytni 80g (1,6,7) Masło roślinne 20g (7) Wędlina wieprzowa parzona 40g (1,6,7) Sałata zielona, ogórek zielony 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g (1,7) Herbata b/c 250g	Zacierka na mleku 300g (1,3,7) Chleb pszenny 90g (1,6,7) Masło roślinne 20g (7) Dżem niskosłodzony 30g Wędlina wieprzowa parzona 40g (1,6,7) Sałata zielona, pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g (1,7) Herbata b/c 250g Ser twarogowy półtłusty 30g (7)
O	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (1,7,9) Ryż brązowy z filetem z kurczaka i mieszanka warzyw (cukinia, brokuł, marchewka) w sosie własnym 450 g (1,9) Kompot z owoców leśnych b/c 250g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (1,7,9) Ryż biały z filetem z kurczaka i mieszanka warzyw (cukinia, brokuł, marchewka) w sosie własnym 450 g (1,9) Kompot z owoców leśnych b/c 250g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (1,7,9) Ryż brązowy z filetem z kurczaka i mieszanka warzyw (cukinia, brokuł, marchewka) w sosie własnym 450 g (1,9) Kompot z owoców leśnych b/c 250g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (1,7,9) Ryż biały z filetem z kurczaka i mieszanka warzyw (cukinia, brokuł, marchewka) w sosie własnym 450 g (1,9) Kompot z owoców leśnych b/c
K	Chleb żytni 80g (1,6,7) Chleb pszenny 30g (1,6,7) Masło roślinne 20g (7) Sałatka z brokuła, jajka, makaronu ryżowego, pomidorków koktajlowych z jogurtem naturalnym 150g (3,7) Sałata zielona 5g Herbata b/c 250g Serek homogenizowany (1,7)	Chleb pszenny 90g (1,6,7) Masło roślinne 20g (7) Sałatka z brokuła, jajka, makaronu ryżowego, pomidorków koktajlowych z jogurtem naturalnym 150g (3,7) Sałata zielona 5g Herbata b/c 250g Jogurt owocowy 150g (1,7)	Chleb żytni 80g (1,6,7) Masło roślinne 20g (7) Sałatka z brokuła, jajka, makaronu ryżowego, pomidorków koktajlowych z jogurtem naturalnym 150g (3,7) Sałata zielona 5g Herbata b/c 250 g KII: Chleb graham 30g (1,6,7) Mało roślinne 20g (7), Ser biały 20g (7) Sałata 5g Jogurt naturalny 150g (7)	Chleb pszenny 90g (1,6,7) Masło roślinne 20g (7) Ser twarogowy półtłusty 40g (7) Serek wiejski 200g (7) Sałata zielona, pomidor 40g Herbata b/c 250 g Jogurt naturalny 150g (7)
	Kcal: 2199 W:301.3/B:103.9 T:64.5/Bt:31.1 Tł. Nasycone:26.4 Cukry ogółem: 75.2 Na:2979.0	Kcal: 2093 W: 286.7 / B: 98.1 T: 61.5 / Bt: 22.5 Tł. nasycone: 25.8 Cukry ogółem: 75.8 Na: 2595.4	Kcal: 2149 W:267.8/B:106.6 T:72.7/Bt:31.7 Tł nasycone: 31.8 Cukry ogółem: 54.6 Na: 3065.9	Kcal: 2127 W:266.9/B:116.3 T:65.0/Bt:20.6 Tł nasycone: 27.8 Cukry ogółem: 58.5 Na: 2952.4

ZOL ziębice oddział rehabilitacji jadłospis na dzień 03.09.2026 czwartek

	D. podstawowa	D. łatwostrawna	D. z ograniczeniem łatwo Przyswajalnych węglowodanów	D. łatwostrawna bogatobiałkowa
Śn	Ryż na mleku 300g (7) Chleb żytni 80g (1,6,7) Chleb pszenny 30g (1,6,7) Mało roślinna 20g (7) Dżem niskosłodzony 30g Pasta z twarogiem, suszonymi pomidorami i słonecznikiem z jogurtem naturalnym 100g (3,7)Sałata zielona, ogórek zielony 50g,Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g (1,7),Herbata b/c 250g	Ryż na mleku 300g (7) Chleb pszenny 90g (1,6,7) Mało roślinna 20g (7) Dżem niskosłodzony 30g Pasta z twarogu i brokuła Z jogurtem naturalnym 100g (7) Sałata zielona, pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g (1,7) Herbata b/c 250g	Ryż na mleku 300g (7) Chleb żytni 80g (1,6,7) Mało roślinna 20g (7) Pasta z twarogiem, suszonymi pomidorami i słonecznikiem z jogurtem naturalnym 100g (3,7) Sałata zielona, ogórek zielony 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g (1,7) Herbata b/c 250	Ryż na mleku 300g (7) Chleb pszenny 90g (1,6,7) Mało roślinna 20g (7) Dżem niskosłodzony 30g Pasta z twarogu i brokuła Z jogurtem naturalnym 100g (7) Sałata zielona, pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g (1,7) Herbata b/c 250g Ser twarogowy półtłusty 30g (7)
O	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabielana 300g (1,6,7,9) Makaron pełnoziarnisty w sosie pomidorowym z włoszczyzną i łopatką wieprzową 350 g (1,3,9) Kompot z owoców leśnych b/c 250g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabielana 300g (1,6,7,9) Makaron pszenny w sosie pomidorowym z włoszczyzną i łopatką wieprzową 350 g (1,3,9) Kompot z owoców leśnych b/c 250g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabielana 300g (1,6,7,9) Makaron pełnoziarnisty w sosie pomidorowym z włoszczyzną i łopatką wieprzową 350 g (1,3,9) Kompot z owoców leśnych b/c 250g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabielana 300g (1,6,7,9) Makaron pszenny w sosie pomidorowym z włoszczyzną i łopatką wieprzową 350 g (1,3,9) Kompot z owoców leśnych b/c 250g
K	Chleb żytni 80g (1,6,7) Chleb pszenny 30g (1,6,7) Masło roślinne 20g (7) Wędlina wieprzowa 50g (7)Sałata zielona, rzodkiewka 50g, (1,6,9), Herbata b/c 250g Jogurt naturalny 150g (7)	Chleb żytni 80g (1,6,7) Chleb pszenny 30g (1,6,7) Masło roślinne 20g (7) Wędlina wieprzowa 50g (7) Sałata zielona, rzodkiewka 50g (1,6,9), Herbata b/c 250g Jogurt naturalny 150g (7)	Chleb żytni 80g (1,6,7) Mało roślinne 20g (7) Wędlina wieprzowa 50g (7) Sałata zielona, rzodkiewka 50g (16,9) Herbata b/c 250g K II: Chleb żytni 40g (1,6,7) Masło roślinne 20g (7), Wędlina z indyka 30g (1,6,7) Jabłko 150g	Chleb pszenny 90g (1,6,7) Mało roślinne 20g (7) Wędlina wieprzowa 50g (7) Sałata zielona, pomidor 30g (1,6,9), Herbata b/c 250g Jogurt naturalny 150g (7)
	Kcal: 2241 W:335.9/B:95.5 T:62.9/Bt:35.0 Tł. nasycone:27.2 Cukry ogółem: 661.8 Na:3053.0	Kcal: 2136 W: 315.8 / B: 94.1 T: 56.0/ Bt: 19.1 Tł. nasycone: 27.2 Cukry ogółem: 61.,3 Na: 2299.0	Kcal: 2251 W:326.5/B:99.5 T:68.0/Bt:38.2 Tł nasycone: 30.4 Cukry ogółem: 60.9 Na: 2841.6	Kcal: 2141 W:275.1/B:115.3 T:65.2/Bt:17.0 Tł nasycone: 31.3 Cukry ogółem: 56.5 Na: 3037.2

ZOL Ziębice oddział rehabilitacji jadłospis na dzień 04.09.2026 piątek

	D. podstawowa	D. łatwostrawna	D. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	D. łatwostrawna bogatobiałkowa
Śn	Makaron na mleku 300g (1,3,7) Chleb żytni 80g (1,6,7) Chleb pszenny 30g (1,6,7) Masło roślinna 20g (7) Dżem niskosłodzony 30g Pasta z jajek i tuńczyka z jogurtem naturalnym 100g (3,4,7) Sałata zielona, ogórek zielony 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g (1,7), Herbata b/c 250g	Makaron na mleku 300g (1,3,7) Chleb pszenny 90g (1,6,7) Masło ekstra 10g (7) Dżem niskosłodzony 30g Pasta z jajek i tuńczyka z jogurtem naturalnym 100g (3,4,7) Sałata zielona, pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g (1,7) Herbata b/c 250g	Makaron na mleku 300g (1,3,7) Chleb żytni 80g (1,6,7) Masło roślinna 20g (7) Pasta z jajek i tuńczyka z jogurtem naturalnym 100g (3,4,7) Sałata zielona, ogórek zielony 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g (1,7), Herbata b/c 250g	Makaron na mleku 300g (1,3,7) Chleb pszenny 90g (1,6,7) Masło ekstra 10g (7) Dżem niskosłodzony 30g Pasta z jajek i tuńczyka z jogurtem naturalnym 100g (3,4,7) Sałata zielona, pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g (1,7) Herbata b/c 250g Ser twarogowy półtłusty 30g (7)
O	Zupa szpinakowa z zacierką i jajkiem (1,3,7,9) 300g Ziemniaki gotowane 250g Morszczuk pieczony w piecu 80g Surówka z kapusty kiszzonej 200g Kompot z jabłek b/c 250g	Zupa szpinakowa z zacierką i jajkiem (1,3,7,9) 300g Ziemniaki gotowane 250g Morszczuk pieczony w piecu 80g Surówka z marchewki 200g Kompot z jabłek b/c 250g	Zupa szpinakowa z zacierką i jajkiem (1,3,7,9) 300g Ziemniaki gotowane 250g Morszczuk pieczony w piecu 80g Surówka z kapusty kiszzonej 200g Kompot z jabłek b/c 250g	Zupa szpinakowa z zacierką i jajkiem (1,3,7,9) 300g Ziemniaki gotowane 250g Morszczuk pieczony w piecu 80g Surówka z marchewki 200g Kompot z jabłek b/c 250g
K	Chleb graham 60g (1,6,7) Chleb pszenny 30g (1,6,7) Masło roślinne 20g (7) Sałatka z sałata lodową, makaronem ryżowym, pomidorkami koktajlowymi, tuńczykiem, serem mozzarella i oliwa z oliwek 150g (1,3,7), Herbata b/c 250g Jabłko 170g	Chleb graham 60g (1,6,7) Masło ekstra 10g (7) Sałatka z sałata lodową, makaronem ryżowym, pomidorkami koktajlowymi, tuńczykiem, serem mozzarella i oliwa z oliwek 150g (1,3,7), Herbata b/c 250g Sucharki 40g (1,7)	Chleb pszenny 90g (1,6,7) Masło roślinne 20g (7) Sałatka z sałata lodową, makaronem ryżowym, pomidorkami koktajlowymi, tuńczykiem, serem mozzarella i oliwa z oliwek 150g (1,3,7) Herbata b/c 250g K II: Chleb graham 30g (1,6,7) Mało roślinne 20g (7), ser biały 20g (7), Sałata 5g Jabłko 170g	Chleb pszenny 90g (1,6,7) Masło roślinne 20g Sałatka z sałata lodową, makaronem ryżowym, pomidorkami koktajlowymi, tuńczykiem, serem mozzarella i oliwa z oliwek 150g (1,3,7), Herbata b/c 250g, serek wiejski 200g (7) Serek wiejski 200g (7)
	Kcal: 2122 W:290.6/B:93.8 T:66.8/Bt:32.3 Tł. nasycone:23.8 Cukry ogółem: 69.1 Na:4007.9	Kcal: 2197 W: 290.5/ B: 97.0 T: 73.3/ Bt: 20.9 Tł. nasycone: 24.5 Cukry ogółem: 55.0 Na: 2684.8	Kcal: 2105 W:265.5/B:96.7 T:75.0/Bt:32.4 Tł nasycone: 29.4 Cukry ogółem: 58.5 Na: 3946.6	Kcal: 2230 W:268.4/B:113.8 T:79.0/Bt:20.9 Tł nasycone: 27.3 Cukry ogółem: 60.3 Na: 3311.6

ZOL Ziębice oddział rehabilitacji jadłospis na dzień 05.09.2026 sobota

	D. podstawowa	D. łatwostrawna	D. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	D. łatwostrawna bogatobiałkowa
Śn	Ryż na mleku 300g (1,7) Chleb żytni 80g (1,6,7) Chleb pszenny 30g (1,6,7) Masło roślinne 20g (7) Dżem niskosłodzony 30g Wędlina z indyka 40g (7) Sałata zielona, ogórek zielony 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g (1,7), Herbata b/c 250g	Ryż na mleku 300g (1,7) Chleb pszenny 90g (1,6,7) Masło roślinne 20g (7) Dżem niskosłodzony 30g Pasta z twarogu i koperku z jogurtem naturalnym 75g (7) Sałata zielona, pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g (1,7), Herbata b/c 250g	Ryż na mleku 300g (1,7) Chleb żytni 80g (1,6,7) Masło roślinne 20g (7) Ser żółty 30g (7) Sałata zielona, papryka czerwona 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g (1,7), Herbata b/c 250g	Ryż na mleku 300g (1,7) Chleb pszenny 90g (1,6,7) Masło roślinne 20g (7) Dżem niskosłodzony 30g Pasta z twarogu i koperku z jogurtem naturalnym 75g (7) Sałata zielona, pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g (1,7), Herbata b/c 250g, Serek wiejski 200g (7)
O	Brokułowa z ziemniakami 300g(1,7,9) Kasza gryczana 150g Gulasz z żółdków 150g (1,7,9) Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150g (1) Kompot z owoców leśnych b/c 250g	Brokułowa z ziemniakami 300g (1,7,9) Kasza gryczana 150g Gulasz z żółdków 150g (1,7,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (1) Kompot z owoców leśnych b/c 250g	Brokułowa z ziemniakami 300g (1,7,9) Kasza gryczana 150g Gulasz z żółdków 150g (1,7,9) Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150g (1) Kompot z owoców leśnych b/c 250g	Brokułowa z ziemniakami 300g (1,7,9) Kasza gryczana 150g Gulasz z żółdków 150g (1,7,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (1) Kompot z owoców leśnych b/c 250g
K	Chleb żytni 80g (1,6,7) Chleb pszenny 30g (1,6,7) Masło roślinne 20g (7) Ser żółty 40g (7) Sałata zielona, pomidor 50g, Herbata b/c 250g Jabłko 170g	Chleb pszenny 90g (1,6,7) Masło roślinne 20g (7) Twaróg półtłusty 40g (7) Sałata zielona, pomidor 50g, Herbata b/c 250g Jogurt naturalny 150g (1,7)	Chleb żytni 80g (1,6,7) Masło roślinne 20g (7) Ser żółty 40g (7) Sałata zielona, pomidor 50g Herbata b/c 250 g K II: Chleb graham 30g (1,6,7) Mało ekstra 10g (7), Ser biały 20g (7), Sałata 5g Jogurt naturalny 150g (1,7)	Chleb pszenny 90g (1,6,7) Masło ekstra 10g (7) Twaróg półtłusty 40g (7) Sałata zielona, pomidor 50g Herbata b/c 250 Jogurt naturalny 150g (1,7)
	Kcal: 2241 W:307.6/B:90.6 T:76.7/Bł:32.5 Tł. nasycone:30.3 Cukry ogółem: 69.2 Na:3168.1	Kcal: 2062 W: 278.9/ B: 88.9 T: 69.7/ Bł: 22.3 Tł. nasycone: 26.3 Cukry ogółem: 62.8 Na: 2453.5	Kcal: 2272 W:276.5/B:98.7 T:89.5/Bł:29.9 Tł nasycone: 38.9 Cukry ogółem: 55.4 Na: 3277.5	Kcal: 2258 W:285.7/B:111.1 T:78.3/Bł:22.3 Tł nasycone: 29.7 Cukry ogółem: 68.1 Na: 3181.5

ZOL Ziębice oddział rehabilitacji jadłospis na dzień 06.09.2026 niedziela

	D. podstawowa	D. łatwostrawna	D. z ograniczeniem łatwo Przyswajalnych węglowodanów	D. łatwostrawna bogatobiałkowa
Śn	Kasza manna na mleku 300g (1,7)Chleb żytni 80g (1,6,7)Chleb pszenny 30g (1,6,7)Masło roślinne 20g (7)Dżem niskosłodzony 30gPasta z twarogiem, suszonymi pomidorami i słonecznikiem z jogurtem naturalnym 100g (3,7)Sałata zielona, ogórek zielony 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g (1,7),Herbata b/c 250g	Kasza manna na mleku 300g (1,7) Chleb pszenny 90g (1,6,7) Masło roślinne 20g (7) Dżem niskosłodzony 30g Pasta z twarogu i brokuła z jogurtem naturalnym 100g (7) Sałata zielona, pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g (1,7) Herbata b/c 250g	Kasza manna na mleku 300g (1,7) Chleb żytni 80g (1,6,7) Masło roślinne 20g (7) Pasta z twarogiem, suszonymi pomidorami i słonecznikiem z jogurtem naturalnym 100g (3,7) Sałata zielona, ogórek zielony 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g (1,7) Herbata b/c 250g	Kasza manna na mleku 300g (1,7) Chleb pszenny 90g (1,6,7) Masło roślinne 20g (7) Dżem niskosłodzony 30g Pasta z twarogu i brokuła z jogurtem naturalnym 100g (7) Sałata zielona, pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g (1,7)Herbata b/c 250g Ser twarogowy półtłusty 30g (7)
O	Rosół z makaronem 300g (1,3,9)Ziemniaki gotowane 250gBitka schabowa w sosie własnym140g (1,7) Surówka z buraczków 200gKompot z owoców leśnych b/c 250g	Rosół z makaronem 300g (1,3,9) Ziemniaki gotowane 250g Bitka schabowa w sosie własnym 140g (1,7)Surówka z buraczków 200gKompot z owoców leśnych b/c250g	Rosół z makaronem 300g (1,3,9) Ziemniaki gotowane 250g Bitka schabowa w sosie własnym 140g (1,7)Surówka z buraczków 200g Kompot z owoców leśnych b/c250g	Rosół z makaronem 300g (1,3,9) Ziemniaki gotowane 250g Bitka schabowa w sosie własnym140g (1,7) Surówka z buraczków 200g Kompot z owoców leśnych b/c 250g
K	Chleb graham 60g (1,6,7) Chleb pszenny 30g (1,6,7) Masło roślinne 20g (7) Wędlina drobiowa 40g (1,6,9)Sałata zielona, rzodkiewka 40g Herbata b/c 250 g Jogurt owocowy 150g (1,7)	Chleb graham 60g (1,6,7) Masło roślinne 20g (7) Wędlina drobiowa 40g (1,6,9) Sałata zielona, pomidor 40g Herbata b/c 250 g Jogurt owocowy 150g (1,7)	Chleb pszenny 90g (1,6,7) Masło roślinne 20g (7) Wędlina drobiowa 40g (1,6,9)Sałata zielona, rzodkiewka 40g Herbata b/c 250 g K II: Chleb graham 30g (1,6,7) Mało ekstra 10g (7),Ser biały 20g (7) Sałata 5g Jogurt naturalny 150g (1,7)	Chleb pszenny 90g (1,6,7) Masło roślinna 20g (7) Wędlina drobiowa 40g (1,6,9) Sałata zielona, pomidor 40g Herbata b/c 250 g Serek wiejski 200g (7)
	Kcal: 2198 W:324.6/B:96.4 T:58.4/Bt:28.3 Tł. Nasycone:24.3 Cukry ogółem: 66.1 Na:2653.0	Kcal: 2091 W: 304.9/ B: 93.1 T: 57.1/ Bt: 21.6 Tł. nasycone: 24.1 Cukry ogółem:65.4 Na: 2275.6	Kcal: 2122 W:277.5/B:99.3 T:69.9/Bt:27.5 Tł nasycone: 31.3 Cukry ogółem: 57.2 Na: 2836.7	Kcal: 2233 W:281.3/B:120.4 T:70.8/Bt:21.1 Tł nasycone: 31.0 Cukry ogółem: 64.5 Na: 2605.6

ZOL Ziębice oddział rehabilitacji jadłospis na dzień 07.09.2026 poniedziałek

	D. podstawowa	D. łatwostrawna	D. z ograniczeniem łatwo Przyswajalnych węglowodanów	D. łatwostrawna bogatobiałkowa
Śn	Makaron na mleku 300g (1,3,7)Chleb żytni 80g (1,6,7)Chleb pszenny 30g (1,6,7)Masło roślinne 20g (7)Dżem niskosłodzony 30gPastą z jajek i tuńczyka 120g (3,4,7)Sałata zielona, ogórek zielony 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g (1,7) Herbata b/c 250g	Makaron na mleku 300g (1,3,7) Chleb pszenny 90g (1,6,7) Masło roślinne 20g (7)Dżem niskosłodzony 30gPastą z jajek i tuńczyka 120g(3,4,7) Sałata zielona, pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g (1,7)Herbata b/c 250g	Makaron na mleku 300g (1,3,7) Chleb żytni 80g (1,6,7) Masło roślinne 20g (7) Pastą z jajek i tuńczyka 120g (3,4,7)Sałata zielona, ogórek zielony 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g (1,7)Herbata b/c 250g	Makaron na mleku 300g (1,3,7) Chleb pszenny 90g (1,6,7) Masło roślinne 20g (7) Dżem niskosłodzony 30g Pastą z jajek i tuńczyka 120g (3,4,7)Sałata zielona, pomidor 50gKawa zbożowa z mlekiem b/c250g (1,7) Herbata b/c 250g Ser twarogowy półtłusty 30g (7)
O	Grochówka z ziemniakami i kiełbasą 300g (1,7,9)Kasza jęczmienna pęczak 150g Gulasz z indyka 150g Surówka z buraczków 200g Kompot z jabłek b/c 250g	Zupa wiosenna z kaszą manną i ziemniakami (1,9) 300g Kasza jęczmienna pęczak 150g Gulasz z indyka 150g Surówka z buraczków 200g Kompot z jabłek b/c 250g	Grochówka z ziemniakami i kiełbasą 300g (1,7,9)Kasza jęczmienna pęczak 150g Gulasz z indyka 150g Surówka z buraczków 200g Kompot z jabłek b/c 250	Zupa wiosenna z kaszą manną i ziemniakami (1,9) 300g Kasza jęczmienna pęczak 150g Gulasz z indyka 150g Surówka z buraczków 200g Kompot z jabłek b/c 250g
K	Chleb graham 60g (1,6,7) Chleb pszenny 30g (1,6,7) Masło roślinne 20g (7) Ser żółty 30g (7), Sałata zielona, pomidor 50g Herbata b/c 250 Pomarańcza 1szt	Chleb graham 60g (1,6,7) Masło roślinne 20g (7) Wędlina wieprzowa 40g (1,6,9) Sałata zielona, pomidor 50g Herbata b/c 250 Sucharki 40g(1,7)	Chleb pszenny 90g (1,6,7)Masło roślinne 20g (7) Ser żółty 30g (7) Sałata zielona, pomidor 50g Herbata b/c 250 g K II: Chleb graham 30g (1,6,7) Mało roślinne 20g (7) Ser biały 20g (7) Sałata 5g Jabłko 170g	Chleb pszenny 90g (1,6,7) Masło roślinne 10g (7) Wędlina wieprzowa 40g (1,6,9) Sałata zielona, pomidor 50g Herbata b/c 250
	Kcal: 2205 W:286.4/B:117.0 T:67.6/Bł:42.2 Tł. Nasycone:29.9 Cukry ogółem: 53.6 Na:2552.5	Kcal: 1919 W: 262.9/ B: 100.8 T: 52.5/ Bł: 25.8 Tł. nasycone: 21.9 Cukry ogółem:51.5 Na: 2517.1	Kcal: 2247 W:278.3/B: 119.2 T:75.6/Bł:43.2 Tł nasycone: 35.1 Cukry ogółem: 70.2 Na: 2714.3	Kcal: 1952 W:240.8/B:117.6 T:58.2/Bł:25.8 Tł nasycone: 24.7 Cukry ogółem: 56.8 Na: 3143.9

ZOL Ziębice oddział rehabilitacji jadłospis na dzień 08.09.2026 wtorek

	D. podstawowa	D. łatwostrawna	D. z ograniczeniem łatwo Przyswajalnych węglowodanów	D. łatwostrawna bogatobiałkowa
Śn	Kasza manna na mleku 300g (1,7) Chleb żytni 80g (1,6,7) Chleb pszenny 30g (1,6,7) Mało roślinne 20g (7) Dżem niskosłodzony 30g Ser żółty 30g (7) Sałata zielona, papryka czerwona 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g (1,7) Herbata b/c 250g	Kasza manna na mleku 300g (1,7) Chleb pszenny 90g (1,6,7) Mało roślinne 20g (7) Dżem niskosłodzony 30g Pasta z twarogu i koperku z jogurtem naturalnym 75g (7) Sałata zielona, pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g (1,7) Herbata b/c 250g	Kasza manna na mleku 300g (1,7) Chleb żytni 80g (1,6,7) Mało roślinne 20g (7) Ser żółty 30g (7) Sałata zielona, papryka czerwona 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g (1,7) Herbata b/c 250g	Kasza manna na mleku 300g (1,7) Chleb pszenny 90g (1,6,7) Mało roślinne 20g (7) Dżem niskosłodzony 30g Wędlina wieprzowa 40g (1,3,7) Sałata zielona, pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g (1,7) Herbata b/c 250g Ser twarogowy półtłusty 30g (7)
O	Pomidorowa z ryżem 300g (1,3,9) Ziemniaki gotowane 250g Udko z kurczaka pieczone w piecu 200g (9) Fasolka szparagowa z bułką tartą 200g (1) Kompot z owoców leśnych b/c 250g	Pomidorowa z ryżem 300g (1,3,9) Ziemniaki gotowane 250g Udko z kurczaka gotowane 200g (9) Surówka z buraczków 200g (1) Kompot z owoców leśnych b/c 250g	Pomidorowa z ryżem 300g (1,3,9) Ziemniaki gotowane 250g Udko z kurczaka pieczone w piecu 200g (9) Fasolka szparagowa z bułką tartą 200g (1) Kompot z owoców leśnych b/c 250g	Pomidorowa z ryżem 300g (1,3,9) Ziemniaki gotowane 250g Udko z kurczaka gotowane 200g (9) Surówka z buraczków 200g (1) Kompot z owoców leśnych b/c 250g
K	Chleb graham 60g (1,6,7) Chleb pszenny 30g (1,6,7) Masło roślinne 20g (7) Sałatka z sałata lodową, makaronem ryżowym, pomidorkami koktajlowymi, tuńczykiem, serem mozzarella i oliwą z oliwek 150g (1,3,7) Herbata b/c 250 g Jabłko 170g	Chleb pszenny 90g (1,6,7) Masło roślinne 20g (7) Sałatka z sałata lodową, makaronem ryżowym, pomidorkami koktajlowymi, tuńczykiem, serem mozzarella i oliwą z oliwek 150g (1,3,7) Herbata b/c 250 g Jogurt naturalny 150g (1,7)	Chleb żytni 80g (1,6,7) Masło roślinne 20g (7) Sałatka z sałata lodową, makaronem ryżowym, pomidorkami koktajlowymi, tuńczykiem, serem mozzarella i oliwą z oliwek 150g (1,3,7) Herbata b/c 250 g K II: Chleb graham 30g (1,6,7) Mało roślinne 20g (7) Ser biały 20g (7) Sałata 5g Jabłko 170g	Chleb pszenny 90g (1,6,7) Masło roślinne 20g (7) Wędlina drobiowa 40g (1,6,9) Sałata zielona, pomidor 40g Herbata b/c 250 g Serek wiejski 200g (7)
	Kcal: 2223 W: 291.4/B: 100.2 T: 76.6/Bł: 31.5 Tł. Nasycone: 30.7 Cukry ogółem: 69.7 Na: 3309.3	Kcal: 2251 W: 269.6/B: 109.4 T: 84.1/Bł: 19.1 Tł. nasycone: 28.8 Cukry ogółem: 63.6 Na: 2593.7	Kcal: 2249 W: 277.5/B: 103.5 T: 84.5/Bł: 32.1 Tł nasycone: 35.8 Cukry ogółem: 68.7 Na: 3469.7	Kcal: 2233 W: 281.3/B: 120.4 T: 70.8/Bł: 21.1 Tł nasycone: 31.0 Cukry ogółem: 64.5 Na: 2605.6

ZOL Ziębice oddział rehabilitacji jadłospis na dzień 09.09.2026 środa

	D. podstawowa	D. łatwostrawna	D. z ograniczeniem łatwo Przyswajalnych węglowodanów	D. łatwostrawna bogatobiałkowa
Śn	Ryż na mleku 300g (7) Chleb żytni 80g (1,6,7) Chleb pszenny 30g (1,6,7) Mało roślinne 20g (7) Dżem niskosłodzony 30g Pasta z twarogiem, suszone pomidory i słonecznikiem z jogurtem naturalnym 100g (3,7) Sałata zielona, ogórek zielony 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g (1,7) Herbata b/c 250g	Ryż na mleku 300g (7) Chleb pszenny 90g (1,6,7) Mało roślinne 20g (7) Dżem niskosłodzony 30g Pasta z twarogu i brokuła Z jogurtem naturalnym 100g (7) Sałata zielona, pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g (1,7) Herbata b/c 250	Ryż na mleku 300g (7) Chleb żytni 80g (1,6,7) Mało roślinne 20g (7) Pasta z twarogiem, suszonymi pomidorami i słonecznikiem z jogurtem naturalnym 100g (3,7) Sałata zielona, ogórek zielony 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g (1,7) Herbata b/c 250g	Ryż na mleku 300g (7) Chleb pszenny 90g (1,6,7) Mało ekstra 10g (7) Dżem niskosłodzony 30g Pasta z twarogu i brokuła z jogurtem naturalnym 100g (7) Sałata zielona, pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g (1,7) Herbata b/c 250g Ser twarogowy półtłusty 30g (7)
O	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabiela 300g (1,6,7,9) Makaron pełnoziarnisty w sosie pomidorowym z włoszczyzną i łopatką wieprzową 350 g (1,3,9) Kompot z owoców leśnych b/c 250g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabiela 300g (1,6,7,9) Makaron pszenny w sosie pomidorowym z włoszczyzną i łopatką wieprzową 350 g (1,3,9) Kompot z owoców leśnych b/c 250g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabiela 300g (1,6,7,9) Makaron pełnoziarnisty w sosie pomidorowym z włoszczyzną i łopatką wieprzową 350 g (1,3,9) Kompot z owoców leśnych b/c 250g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabiela 300g (1,6,7,9) Makaron pszenny w sosie pomidorowym z włoszczyzną i łopatką wieprzową 350 g (1,3,9) Kompot z owoców leśnych b/c 250g
K	Chleb żytni 80g (1,6,7) Chleb pszenny 30g (1,6,7) Masło roślinne 20g (7) Wędlina wieprzowa 50g (7) Sałata zielona, rzodkiewka 50g (1,6,9) Herbata b/c 250 g Jogurt naturalny 150g (7)	Chleb pszenny 90g (1,6,7) Mało roślinne 20g (7) Wędlina wieprzowa 50g (7) Sałata zielona, pomidor 50g (1,6,9) Herbata b/c 250 g Jogurt naturalny 150g	Chleb żytni 80g (1,6,7) Mało roślinne 20g (7) Wędlina wieprzowa 50g (7) Sałata zielona, rzodkiewka 50g (1,6,9) Herbata b/c 250 g K II: Chleb żytni 40g (1,6,7) Masło roślinne 20g (7) Wędlina z indyka 30g (1,6,7) Jabłko 150g	Chleb pszenny 90g (1,6,7) Mało ekstra 10g (7) Wędlina wieprzowa 50g (7) Sałata zielona, pomidor 30g (1,6,9) Herbata b/c 250 g
	Kcal: 2241 W:335.9/B:95.5 T:62.9/Bt:35.0 Tł. Nasycone:27.2 Cukry ogółem: 61.8 Na:3053.0	Kcal: 2136 W: 315,8/ B: 94.1 T: 56.0/ Bt: 19.1 Tł. nasycone: 27.2 Cukry ogółem:61.3 Na: 2299.0	Kcal: 2251 W:326.5/B: 99.5 T:68.0/Bt:38.2 Tł nasycone: 30.4 Cukry ogółem: 60.9 Na: 2841.6	Kcal: 2141 W:275.1/B:115.3 T:65.2/Bt:17.0 Tł nasycone: 31.3 Cukry ogółem: 56.5 Na: 3037.2

ZOL Ziębice oddział rehabilitacji jadłospis na dzień 10.09.2026 czwartek

	D. podstawowa	D. łatwostrawna	D. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	D. łatwostrawna bogatobiałkowa
Śn	Makaron na mleku 300g (1,3,7) Chleb żytni 80g (1,6,7) Chleb pszenny 30g (1,6,7) Masło roślinne 20g (7) Dżem niskosłodzony 30g Pasta z jajek i tuńczyka z jogurtem naturalnym 100g (3,4,7) Sałata zielona, ogórek zielony 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g (1,7) Herbata b/c 250g	Makaron na mleku 300g (1,3,7) Chleb pszenny 90g (1,6,7) Masło roślinne 20g (7) Dżem niskosłodzony 30g Pasta z jajek i tuńczyka z jogurtem naturalnym 100g (3,4,7) Sałata zielona, pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g (1,7) Herbata b/c 250g	Makaron na mleku 300g (1,3,7) Chleb żytni 80g (1,6,7) Masło roślinne 0g (7) Pasta z jajek i tuńczyka z jogurtem naturalnym 100g (3,4,7) Sałata zielona, ogórek zielony 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g (1,7) Herbata b/c 250g	Makaron na mleku 300g (1,3,7) Chleb pszenny 90g (1,6,7) Masło ekstra 10g (7) Dżem niskosłodzony 30g Pasta z jajek i tuńczyka z jogurtem naturalnym 100g (3,4,7) Sałata zielona, pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g (1,7) Herbata b/c 250g Ser twarogowy półtłusty 30g (7)
O	Zupa szpinakowa z zacierką i jajkiem (1,3,7,9) 300g Ziemniaki gotowane 250g Morszczuk pieczony w piecu 80g Surówka z kapusty kiszzonej 200g Kompot z jabłek b/c 250g	Zupa szpinakowa z zacierką i jajkiem (1,3,7,9) 300g Ziemniaki gotowane 250g Morszczuk pieczony w piecu 80g Surówka z marchewki 200g Kompot z jabłek b/c 250g	Zupa szpinakowa z zacierką i jajkiem (1,3,7,9) 300g Ziemniaki gotowane 250g Morszczuk pieczony w piecu 80g Surówka z kapusty kiszzonej 200g Kompot z jabłek b/c 250g	Zupa szpinakowa z zacierką i jajkiem (1,3,7,9) 300g Ziemniaki gotowane 250g Morszczuk pieczony w piecu 80g Surówka z marchewki 200g Kompot z jabłek b/c 250g
K	Chleb graham 60g (1,6,7) Chleb pszenny 30g (1,6,7) Masło roślinne 20g (7) Sałatka z sałata lodową, makaronem ryżowym, pomidorkami koktajlowymi, tuńczykiem, serem mozzarella i oliwa z oliwek 150g (1,3,7) Herbata b/c 250g Jabłko 170g	Chleb graham 60g (1,6,7) Masło roślinne 20g (7) Sałatka z sałata lodową, makaronem ryżowym, pomidorkami koktajlowymi, tuńczykiem, serem mozzarella i oliwa z oliwek 150g (1,3,7) Herbata b/c 250g Sucharki 40g (1,7)	Chleb pszenny 90g (1,6,7) Masło roślinne 20g (7) Sałatka z sałata lodową, makaronem ryżowym, pomidorkami koktajlowymi, tuńczykiem, serem mozzarella i oliwa z oliwek 150g (1,3,7) Herbata b/c 250g K II: Chleb graham 30g (1,6,7) Mało roślinne 20g (7) Ser biały 20g (7) Sałata 5g Jabłko 170g	Chleb pszenny 90g (1,6,7) Masło roślinne 20g (7) Sałatka z sałata lodową, makaronem ryżowym, pomidorkami koktajlowymi, tuńczykiem, serem mozzarella i oliwa z oliwek 150g (1,3,7) Herbata b/c 250g Serek wiejski 200g (7)
	Kcal: 2122 W:290.6/B:93.8 T:66.8/Bt:32.3 Tł. Nasycone:23.8 Cukry ogółem: 69.1 Na:4007.9	Kcal: 2197 W: 290.5/ B: 97.0 T: 73.3/ Bt: 20.9 Tł. nasycone: 24.5 Cukry ogółem:55.0 Na: 2684.8	Kcal: 2105 W:265.5/B: 96.7 T:75.0/Bt:32.4 Tł nasycone: 29.4 Cukry ogółem: 58.5 Na: 3946.6	Kcal: 21412230 W:268.4/B:113.8 T:79.0/Bt:20.9 Tł nasycone: 27.3 Cukry ogółem: 60.3 Na: 3311.6

ZOL Ziębice oddział rehabilitacji jadłospis na dzień 11.09.2026 piątek

	D. podstawowa	D. łatwostrawna	D. z ograniczeniem łatwo Przyswajalnych węglowodanów	D. łatwostrawna bogatobiałkowa
Śn	Kasza kukurydziana na mleku 300g (1,7) Chleb żytni 80g (1,6,7) Chleb pszenny 30g (1,6,7) Masło roślinne 20g (7) Dżem niskosłodzony 30g Pasta jajeczna 100g (3,7) Sałata zielona, papryka czerwona 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g (1,7) Herbata b/c 250g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (1,7) Chleb pszenny 90g (1,6,7) Masło roślinne 20g (7) Dżem niskosłodzony 30g Pasta jajeczna 100g (3,7) Sałata zielona, pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g (1,7) Herbata b/c 250g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (1,7) Chleb żytni 80g (1,6,7) Masło roślinne 20g (7) Pasta jajeczna 100g (3,7) Sałata zielona, papryka czerwona 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g (1,7) Herbata b/c 250g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (1,7) Chleb pszenny 90g (1,6,7) Masło roślinne 20g (7) Dżem niskosłodzony 30g Pasta jajeczna 100g (3,7) Sałata zielona, pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g (1,7) Herbata b/c 250g Ser twarogowy półtłusty 30g (7)
O	Zupa fasolowa z kielbasą i ziemniakami 300g (1,6,7,9) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i filetem z kurczaka 300 g (1,3,7) Kompot z owoców leśnych b/c 250g	Ryżowa na wywarze drobiowym 300g (1,9) Makaron pszenny ze szpinakiem i filetem z kurczaka 300 g (1,3,7) Kompot z owoców leśnych b/c 250g	Zupa fasolowa z kielbasą i ziemniakami 300g (1,6,7,9) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i filetem z kurczaka 300 g (1,3,7) Kompot z owoców leśnych b/c 250g	Ryżowa na wywarze drobiowym 300g (1,9) Makaron pszenny ze szpinakiem i filetem z kurczaka 300 g (1,3,7) Kompot z owoców leśnych b/c 250g
K	Chleb żytni 80g (1,6,7) Chleb pszenny 30g (1,6,7) Masło roślinne 20g (7) Ser twarogowy półtłusty 50g (7) Sałata zielona, pomidor 30g (1,6,9) Herbata b/c 250 g Jabłko 150g	Chleb pszenny 90g (1,6,7) Masło roślinne 20g (7) Ser twarogowy półtłusty 50g (7) Sałata zielona, pomidor 30g (1,6,9) Herbata b/c 250 g Jogurt naturalny 150g (7)	Chleb żytni 80g (1,6,7) Masło roślinne 20g (7) Ser twarogowy półtłusty 50g (7) Sałata zielona, pomidor 30g (1,6,9) Herbata b/c 250 g K II: Chleb graham 30g (1,6,7) Mało roślinne 20g (7) Ser biały 20g (7) Sałata 5g Jabłko 150g	Chleb pszenny 90g (1,6,7) Masło roślinne 20g (7) Ser twarogowy półtłusty 50g (7) Sałata zielona, pomidor 30g (1,6,9) Herbata b/c 250 g Jogurt naturalny 150g (7)
	Kcal: 2069 W:282.1/B:97.5 T:66.4/Bł:35.6 Tł. Nasycone:25.8 Cukry ogółem: 66.6 Na:3509.2	Kcal: 2058 W: 264.7/ B: 98.1 T: 70.6/ Bł: 19.2 Tł. nasycone: 28.5 Cukry ogółem:58.9 Na: 3470.8	Kcal: 2257 W:296.6/B: 108.0 T:77.2/Bł:37.3 Tł nasycone: 31.7 Cukry ogółem: 58.1 Na: 4199.9	Kcal: 2065 W:255.4/B:104.4 T:72.7/Bł:18.7 Tł nasycone: 29.7 Cukry ogółem: 51.0 Na: 3493.2