

ZOL Ziębice oddział rehabilitacji jadłospis na dzień 22.09.2026 wtorek

	D. podstawowa	D. łatwostrawna	D. z ograniczeniem łatwo Przyswajalnych węglowodanów	D. łatwostrawna bogatobiałkowa
Śn	Płatki owsiane na mleku 300g (1,3,7) Chleb żytni 80g (1,6) Chleb pszenny 30g (1,6) Masło roślinne 20g (7) Dżem niskosłodzony 30g Pasta z twarogu i łośosia wędzonego ze słonecznikiem i jogurtem naturalnym 120g (4,7) Sałata zielona, ogórek zielony 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g (1,7) Herbata b/c 250g	Płatki owsiane na mleku 300g (1,3,7) Chleb pszenny 90g (1,6) Masło roślinne 20g (7) Dżem niskosłodzony 30g Pasta z twarogu i tuńczyka z jogurtem naturalnym 120g (4,7) Sałata zielona, pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g (1,7) Herbata b/c 250g	Płatki owsiane na mleku 300g (1,3,7) Chleb żytni 80g (1,6) Masło roślinne 20g (7) Pasta z twarogu i łośosia wędzonego ze słonecznikiem i jogurtem naturalnym 120g (4,7) Sałata zielona, ogórek zielony 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g (1,7) Herbata b/c 250g	Płatki owsiane na mleku 300g (1,3,7) Chleb pszenny 90g (1,6) Masło roślinne 20g (7) Dżem niskosłodzony 30g Pasta z twarogu i tuńczyka z jogurtem naturalnym 120g (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 koperkowa z ryżem na wywarze drobiowym 300g (1,9) Ziemniaki gotowane 250g Pulpet wieprzowy w sosie pieczarkowym 200g (1,3,7,9) Surówka z buraczków 200g Kompot z jabłek b/c 250g	Zupa koperkowa z ryżem na wywarze drobiowym 300g (1,9) Ziemniaki gotowane 250g Pulpet wieprzowy w sosie własnym 200g (1,3,9) Surówka z buraczków 200g Kompot z jabłek b/c 250g	Zupa koperkowa z ryżem na wywarze drobiowym 300g (1,9) Ziemniaki gotowane 250g Pulpet wieprzowy w sosie pieczarkowym 200g (1,3,7,9) Surówka z buraczków 200g Kompot z jabłek b/c 250g	Zupa koperkowa z ryżem na wywarze drobiowym 300g (1,9) Ziemniaki gotowane 250g Pulpet wieprzowy w sosie własnym 200g (1,3,9) Surówka z buraczków 200g Kompot z jabłek b/c 250g Jogurt naturalny 150g (7)
K	Chleb graham 60g (1,6) Chleb pszenny 30g (1,6) Masło roślinne 20g (7) Ser żółty 30g (7) Sałata zielona, pomidor 50g Herbata b/c 250 g Jabłko 170g	Chleb graham 60g (1,6) Masło roślinne 20g (7) Wędlina drobiowa 40g (1,6,9) Sałata zielona, pomidor 50g Herbata b/c 250 g Sucharki 40g (1,7)	Chleb pszenny 90g (1,6) Masło roślinne 20g (7) Ser żółty 30g (7) Sałata zielona, pomidor 50g Herbata b/c 250 g K II: Chleb graham 30g (1,6) Mało roślinne 20g (7) Ser biały 20g (7) Sałata 5g Jabłko 170g	Chleb pszenny 90g (1,6) Masło roślinne 20g (7) Wędlina drobiowa 40g (1,6,9) Sałata zielona, pomidor 50g Herbata b/c 250 g Serek wiejski 200g (7)
	Kcal: 2212 W:288,9/B:89,9 T:80,8/Bt:30,3 Tł. nasycone:31,2 Cukry ogółem: 74,1 Na:4627,4	Kcal: 2073 W: 262,4/ B: 87,4 T: 76,2/ Bt: 18,0 Tł. nasycone: 28,0 Cukry ogółem: 52,7 Na: 3398,4	Kcal: 2240 W:275,1/B:92,8 T:89,0/Bt:30,9 Tł nasycone: 36,8 Cukry ogółem: 72,3 Na: 4566,1	Kcal: 2198 W:247,3/B:109,4 T:86,8/Bt:18,0 Tł nasycone: 33,9 Cukry ogółem: 65,0 Na: 4094,2

ZOL ziębice oddział rehabilitacji jadłospis na dzień 23.09.2026 środa

	D. podstawowa	D. łatwostrawna	D. z ograniczeniem łatwo Przyswajalnych węglowodanów	D. łatwostrawna bogatobiałkowa
Śn	Ryż na mleku 300g (1,3,7) Chleb żytni 80g (1,6) Chleb pszenny 30g (1,6) Masło roślinne 20g (7) Dżem niskosłodzony 30g Pasta z jajek i tuńczyka 100g (3,4,7) Pestki dyni 10g Sałata zielona, ogórek zielony 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g (1,7) Herbata b/c 250g	Ryż na mleku 300g (1,3,7) Chleb pszenny 90g (1,6) Masło roślinne 20g (7) Dżem niskosłodzony 30g Pasta z jajek i tuńczyka 100g (3,4,7) Sałata zielona, pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g (1,7) Herbata b/c 250g	Ryż na mleku 300g (1,3,7) Chleb żytni 80g (1,6) Masło roślinne 20g (7) Pasta z jajek i tuńczyka 100g (3,4,7) Sałata zielona, ogórek zielony 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g (1,7) Herbata b/c 250g	Ryż na mleku 300g (1,3,7) Chleb pszenny 90g (1,6) Masło roślinne 10g (7) Dżem niskosłodzony 30g Pasta z jajek i tuńczyka 100g (3,4,7) Sałata zielona, pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g (1,7) Herbata b/c 250g Serek wiejski 200g (7)
O	Barszcz ukraiński z fasolką czerwoną zabieleny z ziemniakami 300g (12,7,9) Makaron pełnoziarnisty z sosem z truskawek i jogurtu naturalnego 300g (1,3,7) Kompot z owoców leśnych b/c 250g	Barszcz ukraiński zabieleny z ziemniakami 300g (12,7,9) Makaron pszenny z sosem z truskawek i jogurtu naturalnego 300g (1,3,7) Kompot z owoców leśnych b/c 250g	Barszcz ukraiński z fasolką czerwoną zabieleny z ziemniakami 300g (12,7,9) Makaron pełnoziarnisty z sosem z truskawek i jogurtu naturalnego 300g (1,3,7) Kompot z owoców leśnych b/c 250g	Barszcz ukraiński zabieleny z ziemniakami 300g (12,7,9) Makaron pszenny z sosem z truskawek i jogurtu naturalnego 300g (1,3,7) Kompot z owoców leśnych b/c 250g
K	Chleb graham 60g (1,6) Chleb pszenny 30g (1,6) Masło roślinna 20g (7) Sałatka jarzynowa z ziemniaków, jajek, marchewki i selera z jogurtem naturalnym 150g (3,7,9) Sałata zielona, pomidor 50g Herbata b/c 250 g Jogurt owocowy 150g (7)	Chleb graham 60g (1,6) Masło roślinne 20g (7) Sałatka jarzynowa z ziemniaków, jajek, marchewki i selera z jogurtem naturalnym 150g (3,7,9) Sałata zielona, pomidor 50g Herbata b/c 250 g Jogurt owocowy 150g (7)	Chleb pszenny 90g (1,6) Masło roślinne 20g (7) Sałatka jarzynowa z ziemniaków, jajek, marchewki i selera z jogurtem naturalnym 150g (3,7,9) Sałata zielona, pomidor 50g Herbata b/c 250 g K II: Chleb graham 30g (1,6) Mało roślinne 20g (7) Ser biały 20g (7) Sałata 5g Serek wiejski 200g (7)	Chleb pszenny 90g (1,6) Masło roślinna 20g (7) Wędlina wieprzowa 40g (1,6,9) Sałata zielona, pomidor 50g Herbata b/c 250 g Serek wiejski 200g (7)
	Kcal: 2091 W:305,8/B:88,3 T:59,5/Bt:27,3 Tł. Nasycone:25,2 Cukry ogółem: 84,7 Na:2204,2	Kcal: 1995 W: 288,0/ B: 85,3 T: 58,3/ Bt: 21,3 Tł. nasycone: 25,0 Cukry ogółem:85,3 Na: 18727,4	Kcal: 2170 W:270,2/B:107,2 T:75,7/Bt:27,9 Tł nasycone: 33,5 Cukry ogółem: 60,5 Na: 3005,6	Kcal: 2244 W:273,1/B:123,1 T:75,2/Bt:21,3 Tł nasycone: 31,6 Cukry ogółem: 67,4 Na: 3196,4

ZOL Ziębice oddział rehabilitacji jadłospis na dzień 24.09.2026 czwartek

	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) Chleb pszenny 30g (1,6) 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) 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 250	Kasza manna na mleku 300g (1,7) Chleb żytni 80g (1,6) 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) Mało roślinne 20g (7) Dżem niskosłodzony 30g Wędlina wieprzowa 40g 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 (1,9) Ziemniaki gotowane 250g Udko z kurczaka pieczone w piecu 200g, Fasolka szparagowa z bułką tartą 200g (12) Kompot z owoców leśnych b/c 250g	Pomidorowa z ryżem 300g (1,9) Ziemniaki gotowane 250g Udko z kurczaka gotowane 200g, Surówka z buraczków 200g Kompot z owoców leśnych b/c 250g	Pomidorowa z ryżem 300g (1,9) Ziemniaki gotowane 250g Udko z kurczaka pieczone w piecu 200g, Fasolka szparagowa z bułką tartą 200g (12) Kompot z owoców leśnych b/c 250g	Pomidorowa z ryżem 300g (1,9) Ziemniaki gotowane 250g Udko z kurczaka gotowane 200g Surówka z buraczków 200g (12) Kompot z owoców leśnych b/c 250g
K	Chleb graham 60g (1,6) Chleb pszenny 30g (1,6) Masło roślinne 20g (7) Sałatka z sałata lodową, makaronem ryżowym, pomidorkami koktajlowymi, tuńczykiem, serem mozzarella i oliwa z oliwek 150g (1,4,7) Herbata b/c 250 g Jabłko 170g	Chleb pszenny 90g (1,6) Masło roślinne 20g (7) Sałatka z sałata lodową, makaronem ryżowym, pomidorkami koktajlowymi, tuńczykiem, serem mozzarella i oliwa z oliwek 150g (1,4,7) Herbata b/c 250 g Jogurt naturalny 150g (1,7)	Chleb żytni 80g (1,6) Masło roślinne 20g (7) Sałatka z sałata lodową, makaronem ryżowym, pomidorkami koktajlowymi, tuńczykiem, serem mozzarella i oliwa z oliwek 150g (1,4,7) Herbata b/c 250 g K II: Chleb graham 30g (1,6) Mało roślinne 20g (7) Ser biały 20g (7) Sałata 5g Jabłko 170g	Chleb pszenny 90g (1,6) Masło roślinne 20g (7) Wędlina drobiowa 40g 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 25.09.2026 piątek

	D. podstawowa	D. łatwostrawna	D. z ograniczeniem łatwo Przyswajalnych węglowodanów	D. łatwostrawna bogatobiałkowa
Śn	Ryż na mleku 300g (7) Chleb żytni 80g (1,6) Chleb pszenny 30g (1,6) Mało roślinna 20g (7) Dżem niskosłodzony 30g Pasta z twarogiem, suszonymi pomidorami i słonecznikiem z jogurtem naturalnym 100g (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) 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) Mało roślinna 20g (7) Pasta z twarogiem, suszonymi pomidorami i słonecznikiem z jogurtem naturalnym 100g (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) 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 (1,7,9) 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 (1,7,9) 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 (1,7,9) 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 (1,7,9) 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) Chleb pszenny 30g (1,6) Masło roślinne 20g (7) Wędlina wieprzowa 50g Sałata zielona, rzodkiewka 50g, Herbata b/c 250g Jogurt naturalny 150g (7)	Chleb żytni 80g (1,6) Chleb pszenny 30g (1,6) Masło roślinne 20g (7) Wędlina wieprzowa 50g Sałata zielona, rzodkiewka 50g, Herbata b/c 250g Jogurt naturalny 150g (7)	Chleb żytni 80g (1,6) Mało roślinne 20g (7) Wędlina wieprzowa 50g Sałata zielona, rzodkiewka 50g Herbata b/c 250g K II: Chleb żytni 40g (1,6) Masło roślinne 20g (7), Wędlina z indyka 30g (1,6) Jabłko 150g	Chleb pszenny 90g (1,6) Mało roślinne 20g (7) Wędlina wieprzowa 50g Sałata zielona, pomidor 30g, 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 26.09.2026 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) Chleb pszenny 30g (1,6) 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) 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) 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) 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 (1) Gulasz z żołądków 150g (1,7,9) Surówka z kapusty kiszanej z marchewką 150g Kompot z owoców leśnych b/c 250g	Brokułowa z ziemniakami 300g (1,7,9) Kasza gryczana 150g (1) Gulasz z żołądków 150g (1,7,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot z owoców leśnych b/c 250g	Brokułowa z ziemniakami 300g (1,7,9) Kasza gryczana 150g (1) Gulasz z żołądków 150g (1,7,9) Surówka z kapusty kiszanej z marchewką 150g Kompot z owoców leśnych b/c 250g	Brokułowa z ziemniakami 300g (1,7,9) Kasza gryczana 150g (1) Gulasz z żołądków 150g (1,7,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot z owoców leśnych b/c 250g
K	Chleb żytni 80g (1,6) 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) 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) 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/Bt:32.5 Tł. Nasycone:30.3 Cukry ogółem: 69.2 Na:3168.1	Kcal: 2062 W: 278.9/ B: 88.9 T: 69.7/ Bt: 22.3 Tł. nasycone: 26.3 Cukry ogółem: 62.8 Na: 2453.5	Kcal: 2272 W:276.5/B:98.7 T:89.5/Bt:29.9 Tł nasycone: 38.9 Cukry ogółem: 55.4 Na: 3277.5	Kcal: 2258 W:285.7/B:111.1 T:78.3/Bt:22.3 Tł nasycone: 29.7 Cukry ogółem: 68.1 Na: 3181.5

ZOL Ziębice oddział rehabilitacji jadłospis na dzień 27.09.2026 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)Chleb pszenny 30g (1,6)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) 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) 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) 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 w sosie własnym140g (1) Surówka z buraczków 200gKompot z owoców leśnych b/c 250g	Rosół z makaronem 300g (1,3,9) Ziemniaki gotowane 250g Bitka w sosie własnym 140g (1)Surówka z buraczków 200gKompot z owoców leśnych b/c250g	Rosół z makaronem 300g (1,3,9) Ziemniaki gotowane 250g Bitka w sosie własnym 140g (1)Surówka z buraczków 200g Kompot z owoców leśnych b/c250g	Rosół z makaronem 300g (1,3,9) Ziemniaki gotowane 250g Bitka w sosie własnym140g (1) Surówka z buraczków 200g Kompot z owoców leśnych b/c 250g
K	Chleb graham 60g (1,6) Chleb pszenny 30g (1,6) 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) 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) 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) Mało roślinne 20g (7),Ser biały 20g (7) Sałata 5g Jogurt naturalny 150g (1,7)	Chleb pszenny 90g (1,6) 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 28.09.2026 poniedziałek

	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) Chleb pszenny 30g (1,6) Masło roślinne 20g (7) Dżem niskosłodzony 30g Wędlina wieprzowa parzona 40g(1,6) 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) Masło roślinne 20g (7) Dżem niskosłodzony 30g Wędlina wieprzowa parzona 40g (1,6) 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) Masło roślinne 20g (7) Wędlina wieprzowa parzona 40g (1,6) 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) Masło roślinne 20g (7) Dżem niskosłodzony 30g Wędlina wieprzowa parzona 40g (1,6) 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) Chleb pszenny 30g (1,6) 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) 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 Jogurt owocowy 150g (1,7)	Chleb żytni 80g (1,6) 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) Mało roślinne 20g (7), Ser biały 20g (7) Sałata 5g Jogurt naturalny 150g (7)	Chleb pszenny 90g (1,6) 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 29.09.2026 wtorek

	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) Chleb pszenny 30g (1,6) 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) 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) 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) 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 duszony w piecu 80g (4) 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 duszony w piecu 80g (4) 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 duszony w piecu 80g (4) 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 duszony w piecu 80g (4) Surówka z marchewki 200g Kompot z jabłek b/c 250g
K	Chleb graham 60g (1,6) Chleb pszenny 30g (1,6) Masło roślinne 20g (7) Sałatka z sałata lodową, makaronem ryżowym, pomidorkami koktajlowymi, tuńczykiem, serem mozzarella i oliwa z oliwek 150g (1,4,7), Herbata b/c 250g Jabłko 170g	Chleb graham 60g (1,6) Masło ekstra 10g (7) Sałatka z sałata lodową, makaronem ryżowym, pomidorkami koktajlowymi, tuńczykiem, serem mozzarella i oliwa z oliwek 150g (1,4,7), Herbata b/c 250g Sucharki 40g (1,7)	Chleb pszenny 90g (1,6) Masło roślinne 20g (7) Sałatka z sałata lodową, makaronem ryżowym, pomidorkami koktajlowymi, tuńczykiem, serem mozzarella i oliwa z oliwek 150g (1,4,7) Herbata b/c 250 g K II: Chleb graham 30g (1,6) Mało roślinne 20g (7), ser biały 20g (7), Sałata 5g Jabłko 170g	Chleb pszenny 90g (1,6) Masło roślinne 20g Sałatka z sałata lodową, makaronem ryżowym, pomidorkami koktajlowymi, tuńczykiem, serem mozzarella i oliwa z oliwek 150g (1,4,7), 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: 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 30.09.2026 środa

	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)Chleb pszenny 30g (1,6,)Masło roślinne 20g (7)Dżem niskosłodzony 30g Pasta z jajek i tuńczyka 120g (3,4)Sałata zielona, ogórek zielony 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c250g (1,7) Herbata b/c 250g	Makaron na mleku 300g (1,3,7) Chleb pszenny 90g (1,6) Masło roślinne 20g (7)Dżem niskosłodzony 30g Pasta z jajek i tuńczyka 120g(3,4) 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) Masło roślinne 20g (7) Pasta z jajek i tuńczyka 120g (3,4)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) Masło roślinne 20g (7) Dżem niskosłodzony 30g Pasta z jajek i tuńczyka 120g (3,4)Sałata zielona, pomidor 50gKawa zbożowa z mlekiem b/c250g (1,7) Herbata b/c 250g Ser twarogowy półtłusty 30g (7)
O	Fasolowa z ziemniakami i kielbasą 300g(1,12,9)Kasza jęczmienna pęczak 150g (1) Gulasz z indyka 150g(1,7)Surówka z buraczków 200g Kompot z jabłek b/c 250g	Zupa wiosenna z kaszą manną i Warzywami (1,9) 300g Kasza jęczmienna pęczak 150g(1)Gulasz z indyka 150g(1,7)Surówka z buraczków 200g Kompot z jabłek b/c 250g	Fasolowa z ziemniakami i kielbasą 300g (1,12,9)Kasza jęczmienna pęczak 150g(1) Gulasz z indyka 150g(1,7) Surówka z buraczków 200g Kompot z jabłek b/c 250	Zupa wiosenna z kaszą manną i warzywami (1,9) 300g Kasza jęczmienna pęczak 150g(1) Gulasz z indyka 150g(1,7) Surówka z buraczków 200g Kompot z jabłek b/c 250g
K	Chleb graham 60g (1,6) Chleb pszenny 30g (1,6) Masło roślinne 20g (7) Ser żółty 30g (7), Sałata zielona, pomidor 50g Herbata b/c 250 Pomarańcza 1szt	Chleb graham 60g (1,6) Masło roślinne 20g (7) Wędlina wieprzowa 40g Sałata zielona, pomidor 50g Herbata b/c 250 Sucharki 40g(1,7)	Chleb pszenny 90g (1,6)Masło roślinne 20g (7) Ser żółty 30g (7) Sałata zielona, pomidor 50g Herbata b/c 250 g K II: Chleb graham 30g (1,6) Mało roślinne 20g (7) Ser biały 20g (7) Sałata 5g Jabłko 170g	Chleb pszenny 90g (1,6) Masło roślinne 10g (7) Wędlina wieprzowa 40g Sałata zielona, pomidor 50g Herbata b/c 250
	Kcal: 2205 W:286.4/B:117.0 T:67.6/Bt:42.2 Tł. Nasycone:29.9 Cukry ogółem: 53.6 Na:2552.5	Kcal: 1919 W: 262.9/ B: 100.8 T: 52.5/ Bt: 25.8 Tł. nasycone: 21.9 Cukry ogółem:51.5 Na: 2517.1	Kcal: 2247 W:278.3/B: 119.2 T:75.6/Bt:43.2 Tł nasycone: 35.1 Cukry ogółem: 70.2 Na: 2714.3	Kcal: 1952 W:240.8/B:117.6 T:58.2/Bt:25.8 Tł nasycone: 24.7 Cukry ogółem: 56.8 Na: 3143.9

ZOL Ziębice oddział rehabilitacji jadłospis na dzień 01.10.2026 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) Chleb pszenny 30g (1,6) 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) 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) Masło roślinne 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) 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 ogórkowa (1,7,9) 300g Ziemniaki gotowane 250g Paluszki rybne 80g (4) Surówka z kapusty kiszzonej 200g Kompot z jabłek b/c 250g	Zupa ogórkowa (1,7,9) 300g Ziemniaki gotowane 250g Paluszki rybne 80g (4) Surówka z marchewki 200g Kompot z jabłek b/c 250g	Zupa ogórkowa (1,7,9) 300g Ziemniaki gotowane 250g Paluszki rybne 80g (4) Surówka z kapusty kiszzonej 200g Kompot z jabłek b/c 250g	Zupa ogórkowa (1,7,9) 300g Ziemniaki gotowane 250g Paluszki rybne 80g (4) Surówka z marchewki 200g Kompot z jabłek b/c 250g
K	Chleb graham 60g (1,6) Chleb pszenny 30g (1,6) Masło roślinne 20g (7) Sałatka z sałata lodową, makaronem ryżowym, pomidorkami koktajlowymi, tuńczykiem, serem mozzarella i oliwa z oliwek 150g (1,3,4,7) Herbata b/c 250g Jabłko 170g	Chleb graham 60g (1,6) Masło roślinne 20g (7) Sałatka z sałata lodową, makaronem ryżowym, pomidorkami koktajlowymi, tuńczykiem, serem mozzarella i oliwa z oliwek 150g (1,3,4,7) Herbata b/c 250 g Sucharki 40g (1,7)	Chleb pszenny 90g (1,6) Masło roślinne 20g (7) Sałatka z sałata lodową, makaronem ryżowym, pomidorkami koktajlowymi, tuńczykiem, serem mozzarella i oliwa z oliwek 150g (1,3,4,7) Herbata b/c 250 g K II: Chleb graham 30g (1,6) Mało roślinne 20g (7) Ser biały 20g (7) Sałata 5g Jabłko 170g	Chleb pszenny 90g (1,6) Masło roślinne 20g (7) Sałatka z sałata lodową, makaronem ryżowym, pomidorkami koktajlowymi, tuńczykiem, serem mozzarella i oliwa z oliwek 150g (1,3,4,7) Herbata b/c 250 g 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