



## JADŁOSPIS 11-20.03.2026r.

Dieta 11.03.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
<b>D01 podstawowa</b>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 30g</p> <p>3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. <b>Ser żółty (gouda)</b> (składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g</p> <p>5. <b>Surówka z rzodkwi białej</b> (składniki: rzodkiew biała 83%, <b>jogurt naturalny</b> 7%, <b>majonez</b> 7%, szczypiorek 3%) 140g</p> <p>6. <b>Kasza manna gotowana mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 94%, kasza <b>manna</b> 6%) 350ml</p> <p>7. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Zupa pomidorowa z ryżem</b> (składniki: woda 57%, <b>włoszczyzna</b> 17%, koncentrat pomidorowy 10%, <b>ryż</b> biały 7%, <b>śmietana</b> 30% 7%, mąka <b>pszenna</b> 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 350ml</p> <p>2. <b>Makaron gotowany</b> 80g</p> <p>3. <b>Sos pieczarkowy</b> (składniki: pieczarki 46%, cebula 28%, <b>śmietana</b> 30% 17%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 3%, olej rzepakowy 3%, natka pietruszki 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 100g</p> <p>4. <b>Surówka z marchewki</b> (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 150g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml</p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 30g</p> <p>3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. <b>Parówki drobiowe gotowane</b> (składniki: mięso z indyka 72% (w tym mięso z piersi indyka 25%), woda, skrobia ziemniaczana, skóry z indyka, tłuszcz indyczy, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, błonnik <b>pszenny</b> (bezglutenowy), regulator kwasowości (mleczan sodu), stabilizatory (cytrynian sodu), przeciwutleniacze (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu)) 100g</p> <p>5. <b>Pomidor z cebulką</b> 100g,</p> <p>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Serek wiejski lekki</b> (składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 2426kcal Białko 92g Tłuszcz 116g Nasycone kwasy tłuszczowe 43g Węglowodany 285g w tym cukry 41g Błonnik 27g Sód 2,72g</p>
<b>D02 latwostrawna</b>	<p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c,</p>	<p>1. <b>Zupa pomidorowa z ryżem</b> (składniki: woda 57%, <b>włoszczyzna</b> 17%, koncentrat pomidorowy 10%, <b>ryż</b> biały 7%, <b>śmietana</b> 30% 7%, mąka <b>pszenna</b> 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 350ml</p> <p>2. <b>Makaron gotowany</b> 80g</p> <p>3. <b>Sos koperkowy</b> (składniki: <b>włoszczyzna</b> mrożona 59%, <b>mleko</b> 3.2% 23%, koperek 12%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 5%, <b>przyprawy</b> 1%) 50g</p> <p>4. <b>Surówka z marchewki</b> (składniki:</p>	<p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz</p>	<p>1. <b>Serek wiejski lekki</b> (składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 2092kcal Białko 87g Tłuszcz 89g Nasycone kwasy tłuszczowe 36g Węglowodany 246g w tym cukry 40g Błonnik 20g Sód 2,42g</p>



## JADŁOSPIS 11-20.03.2026r.

	<p>regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. <b>Ser żółty (gouda)</b> (składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g</p> <p>4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>5. <b>Kasza manna gotowana mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 94%, kasza <b>manna</b> 6%) 350ml</p> <p>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 150g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml</p>	<p>serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. <b>Parówki drobiowe gotowane</b> (składniki: mięso z indyka 72% (w tym mięso z piersi indyka 25%), woda, skrobia ziemniaczana, skóry z indyka, tłuszcz indyczy, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, błonnik <b>pszenny</b> (bezglutenowy), regulator kwasowości (mleczan sodu), stabilizatory (cytrynian sodu), przeciwutleniacze (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu)) 100g</p> <p>4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
<p><b>D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b></p>	<p>1. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 90g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. <b>Ser żółty (gouda)</b> (składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g</p> <p>4. <b>Surówka z rzodkwi białej</b> (składniki: rzodkiew biała 83%, <b>jogurt naturalny</b> 7%, <b>majonez</b> 7%, szczypiorek 3%) 140g</p> <p>5. <b>Jogurt naturalny</b> (składniki: <b>mleko</b>, odtłuszczone <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p> <p>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata</p>	<p>1. <b>Zupa pomidorowa z ryżem</b> (składniki: woda 57%, <b>włoszczyzna</b> 17%, koncentrat pomidorowy 10%, <b>ryż</b> biały 7%, <b>śmietana</b> 30% 7%, mąka <b>pszenna</b> 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 350ml</p> <p>2. <b>Makaron pełne ziarno gotowany</b> 80g</p> <p>3. <b>Sos pieczarkowy</b> (składniki: pieczarki 46%, cebula 28%, <b>śmietana</b> 30% 17%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 3%, olej rzepakowy 3%, natka pietruszki 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 100g</p> <p>4. <b>Surówka z marchewki</b> (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 150g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek</b> 200ml</p>	<p>1. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 90g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. <b>Parówki drobiowe gotowane</b> (składniki: mięso z indyka 72% (w tym mięso z piersi indyka 25%), woda, skrobia ziemniaczana, skóry z indyka, tłuszcz indyczy, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, błonnik <b>pszenny</b> (bezglutenowy), regulator kwasowości (mleczan sodu), stabilizatory (cytrynian sodu), przeciwutleniacze (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu)) 100g</p> <p>4. <b>Pomidor z cebulką</b> 100g,</p> <p>5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%,</p>	<p>1. <b>Serek wiejski lekki</b> (składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 2212kcal Białko 82g Tłuszcz 108g Nasycone kwasy tłuszczowe 37g Węglowodany 244g w tym cukry 26g Błonnik 31g Sód 2,74g</p>



## JADŁOSPIS 11-20.03.2026r.

	czarna 1%) 200ml		herbata czarna 1%) 200ml		
<b>P01 podstawowa</b>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g</p> <p>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g</p> <p>3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. <b>Ser żółty (gouda)</b> (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 50g</p> <p>4. <b>Pomidor 50g, salata 20g</b></p> <p>5. <b>Jablko</b></p> <p>6. <b>Kasza manna gotowana mleku</b> (składniki: mleko 3.2% 94%, kasza manna 6%) 150ml</p> <p>7. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Zupa pomidorowa z ryżem</b> (składniki: woda 57%, włoszczyzna 17%, koncentrat pomidorowy 10%, ryż biały 7%, śmietana 30% 7%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. <b>Makaron gotowany</b> 30g</p> <p>3. <b>Sos koperkowy</b> (składniki: włoszczyzna mrożona 59%, mleko 3.2% 23%, koperek 12%, mąka pszenna typ 550 5%, przyprawy 1%) 25g</p> <p>4. <b>Surówka z marchewki</b> (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 80g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml</p> <p><b>PODWIECZOREK:</b> wafle ryżowe (składniki: ryż brązowy) 20g</p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g</p> <p>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g</p> <p>3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. <b>Parówki drobiowe gotowane</b> (składniki: mięso z indyka 72% (w tym mięso z piersi indyka 25%), woda, skrobia ziemniaczana, skóry z indyka, tłuszcz indyczy, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, błonnik pszenny (bezglutenowy), regulator kwasowości (mleczan sodu), stabilizatory (cytrynian sodu), przeciwutleniacze (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu)) 50g</p> <p>5. <b>Pomidor 50g, salata 20g</b></p> <p>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Serek naturalny</b> (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 1793kcal</p> <p>Białko 71g</p> <p>Tłuszcz 61g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 26g</p> <p>Węglowodany 251g</p> <p>w tym cukry 45g</p> <p>Błonnik 28g</p> <p>Sód 1,8g</p>
<b>P02 latwostrawna</b>	<p>1. <b>Bułka wrocławska</b> (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy),</p>	<p>1. <b>Zupa pomidorowa z ryżem</b> (składniki: woda 57%, włoszczyzna 17%, koncentrat pomidorowy 10%, ryż biały 7%, śmietana 30% 7%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 150ml</p> <p>2. <b>Makaron gotowany</b> 25g</p> <p>3. <b>Sos koperkowy</b> (składniki: włoszczyzna mrożona 59%, mleko 3.2% 23%, koperek 12%, mąka pszenna typ 550 5%, przyprawy 1%) 25g</p> <p>4. <b>Surówka z marchewki</b> (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%,</p>	<p>1. <b>Bułka wrocławska</b> (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c,</p>	<p>1. <b>Serek naturalny</b> (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 1255kcal</p> <p>Białko 57g</p> <p>Tłuszcz 46g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 20g</p> <p>Węglowodany 156g</p> <p>w tym cukry 30g</p> <p>Błonnik 13g</p> <p>Sód 1.1g</p>



## JADŁOSPIS 11-20.03.2026r.

	barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g 3. <b>Ser żółty (gouda)</b> (składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 40g 4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 5. <b>Jablko</b> 6. <b>Kasza manna gotowana mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 94%, kasza <b>manna</b> 6%) 150ml 7. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	cukier 1.5%) 50g <b>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml <b>PODWIECZOREK:</b> wafle ryżowe (składniki: ryż brązowy) 20g	regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g 3. <b>Parówki drobiowe gotowane</b> (składniki: mięso z indyka 72% (w tym mięso z piersi indyka 25%), woda, skrobia ziemniaczana, skóry z indyka, tłuszcz indyczy, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, błonnik <b>pszenny</b> (bezglutenowy), regulator kwasowości (mleczan sodu), stabilizatory (cytrynian sodu), przeciwutleniacze (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu)) 50g 5. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
--	--	---	---	--	--

Dieta 12.03.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
<b>D01 podstawowa</b>	1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g 2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b> , woda, sól) 30g 3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b> , tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 4. <b>Pasta hummus</b> (składniki: ciecierzycza gotowana 28%, woda, olej rzepakowy, pasta <b>sezamowa</b> tahini 12%, suszone pomidory 2%, błonnik roślinny, (bambusowy, grochowy), sól morską, cukier trzcinowy, koncentrat soku z cytryny, przyprawy, ekstrakty przypraw,	1. <b>Zupa ziemniaczana</b> (składniki: woda 40%, ziemniaki 28%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, <b>mleko</b> 3.2% 14%, cebula 1%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 1%, olej rzepakowy 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 350ml 2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 200g 3. <b>Kotlet z kapustą gotowany w sosie pomidorowym</b> (składniki: kapusta biała 41%, łopatka wieprzowa 29%, <b>ryż</b> biały 8%, koncentrat pomidorowy 8%, cebula 4%, <b>jajko</b> 4%, <b>śmietana</b> 30%, 3%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 180g 4. <b>Brokuł</b> (mrożony) gotowany 150g 5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml	1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g 2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b> , woda, sól) 30g 3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b> , tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 4. <b>Polędwica sopocka</b> (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik <b>owsiany</b> , błonnik <b>pszenny</b> (bezglutenowy), białko <b>sojowe</b> , cukier, glukoza, substancja konserwująca E250,	1. <b>Kefir</b> (składniki: <b>mleko</b> , odtuszczone <b>mleko</b> w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200ml	Wartość energetyczna 2316kcal Białko 86g Tłuszcz 104g Nasycone kwasy tłuszczowe 30g Węglowodany 275g w tym cukry 41g Błonnik 34g Sód 3,6g



## JADŁOSPIS 11-20.03.2026r.

	<p>aromaty naturalne, kurkuma) 115g 5. <b>Ogórek kwaszony</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 6. <b>Płatki jęczmienne gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 94%, płatki <b>jęczmienne</b> 6%) 350ml 7. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		<p>przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g 5. <b>Salatka wiosenna</b> (składniki: sałata lodowa 27%, pomidor 21%, <b>ser mozzarella</b> 20%, oliwki zielone marynowane 13%, ogórek 6.5%, papryka czerwona 6.5%, olej rzepakowy 6%, <b>przyprawy</b> 1%) 150g 6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
D02 latwostrawna	<p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g 2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. <b>Twarożek</b> (składniki: <b>ser twarogowy</b> półtłusty 80%, <b>mleko</b> 3.2% 20%) 100g 4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 5. <b>Płatki jęczmienne gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 94%, płatki <b>jęczmienne</b> 6%) 350ml 6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Zupa ziemniaczana</b> (składniki: woda 40%, ziemniaki 28%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, <b>mleko</b> 3.2% 14%, cebula 1%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 1%, olej rzepakowy 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 350ml 2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 200g 3. <b>Pulpet gotowany w sosie pomidorowym</b> (składniki: udziec z indyka 62%, koncentrat pomidorowy 18%, <b>bulka wrocławska</b> 12%, <b>jajko</b> 6%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 130g 4. <b>Brokuł</b> (mrożony) gotowany 150g 5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml</p>	<p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g 2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. <b>Półdewica sopocka</b> (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik <b>owsiany</b>, błonnik <b>pszenny</b> (bezglutenowy), białko <b>sojowe</b>, cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g 4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Kefir</b> (składniki: <b>mleko</b>, odtuszczone <b>mleko</b> w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200ml</p>	<p>Wartość energetyczna 1829kcal Białko 97g Tłuszcz 61g Nasycone kwasy tłuszczowe 27g Węglowodany 237g w tym cukry 44g Błonnik 20g Sód 2,07g</p>



## JADŁOSPIS 11-20.03.2026r.

<p><b>D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b></p>	<p>1. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g 2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. <b>Pasta hummus</b> (składniki: ciecierzycza gotowana 28%, woda, olej rzepakowy, pasta sezamowa tahini 12%, suszone pomidory 2%, błonnik roślinny, (bambusowy, grochowy), sól morską, cukier trzcinowy, koncentrat soku z cytryny, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty naturalne, kurkuma) 115g 4. <b>Ogórek kwaszony</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 5. <b>Jogurt naturalny</b> (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g 6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Zupa ziemniaczana</b> (składniki: woda 40%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 3.2% 14%, cebula 1%, mąka pszenna typ 550 1%, olej rzepakowy 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 200g 3. <b>Kotlet z kapustą gotowany w sosie pomidorowym</b> (składniki: kapusta biała 41%, łopatka wieprzowa 29%, ryż biały 8%, koncentrat pomidorowy 8%, cebula 4%, jajko 4%, śmietana 30%, 3%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 1%) 180g 4. <b>Brokuł</b> (mrożony) gotowany 150g 5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek</b> 200ml</p>	<p>1. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g 2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. <b>Poledwica sopocka</b> (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko sojowe, cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g 4. <b>Salatka wiosenna</b> (składniki: sałata lodowa 27%, pomidor 21%, ser mozzarella 20%, oliwki zielone marynowane 13%, ogórek 6.5%, papryka czerwona 6.5%, olej rzepakowy 6%, przyprawy 1%) 150g 6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Kefir</b> (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200ml</p>	<p>Wartość energetyczna 2137kcal Białko 78g Tłuszcz 95g Nasycone kwasy tłuszczowe 25g Węglowodany 258g w tym cukry 31g Błonnik 39g Sód 3,55g</p>
<p><b>P01 podstawowa</b></p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g 3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy),</p>	<p>1. <b>Zupa ziemniaczana</b> (składniki: woda 40%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 3.2% 14%, cebula 1%, mąka pszenna typ 550 1%, olej rzepakowy 1%, przyprawy 1%) 250ml 2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 80g 3. <b>Pulpet gotowany w sosie pomidorowym</b> (składniki: udziec z indyka 62%, koncentrat pomidorowy 18%, bulka wrocławska 12%, jajko 6%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 80g</p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g 3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy),</p>	<p>1. <b>Kefir</b> (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200ml</p>	<p>Wartość energetyczna 1687kcal Białko 73g Tłuszcz 46g Nasycone kwasy tłuszczowe 21g Węglowodany 262g w tym cukry 72g Błonnik 28g Sód 1,77g</p>



## JADŁOSPIS 11-20.03.2026r.

	<p>barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. <b>Twarożek</b> (składniki: <b>ser twarogowy</b> półtłusty 80%, <b>mleko</b> 3.2% 20%) 100g</p> <p>5. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>6. <b>Winogrona</b></p> <p>7. <b>Płatki jęczmienne gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 94%, płatki <b>jęczmienne</b> 6%) 200ml</p> <p>8. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>4. <b>Brokuł</b> (mrożony) gotowany 80g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml</p> <p><b>PODWIECZOREK:</b> kisiel porzeczkowy 150g</p>	<p>barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. <b>Polędwica sopocka</b> (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik <b>owsiany</b>, błonnik <b>pszenny</b> (bezglutenowy), białko <b>sojowe</b>, cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 30g</p> <p>5. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
<p><b>P02 latwostrawna</b></p>	<p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g</p> <p>3. <b>Twarożek</b> (składniki: <b>ser twarogowy</b> półtłusty 80%, <b>mleko</b> 3.2% 20%) 50g</p> <p>5. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>6. <b>Winogrona</b></p> <p>7. <b>Płatki jęczmienne gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 94%, płatki <b>jęczmienne</b> 6%) 150ml</p> <p>7. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Zupa ziemniaczana</b> (składniki: woda 40%, ziemniaki 28%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, <b>mleko</b> 3.2% 14%, cebula 1%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 1%, olej rzepakowy 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 150ml</p> <p>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 60g</p> <p>3. <b>Pulpet gotowany w sosie pomidorowym</b> (składniki: udziec z indyka 62%, koncentrat pomidorowy 18%, <b>bulka wrocławska</b> 12%, <b>jajko</b> 6%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 60g</p> <p>4. <b>Brokuł</b> (mrożony) gotowany 60g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml</p> <p><b>PODWIECZOREK:</b> kisiel porzeczkowy 100g</p>	<p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g</p> <p>3. <b>Polędwica sopocka</b> (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik <b>owsiany</b>, błonnik <b>pszenny</b> (bezglutenowy), białko <b>sojowe</b>, cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451,</p>	<p>1. <b>Kefir</b> (składniki: <b>mleko</b>, odtuszczone <b>mleko</b> w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200ml</p>	<p>Wartość energetyczna 1064kcal</p> <p>Białko 51g</p> <p>Tłuszcz 31g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 14g</p> <p>Węglowodany 154g</p> <p>w tym cukry 46g</p> <p>Błonnik 13g</p> <p>Sód 1,11g</p>



## JADŁOSPIS 11-20.03.2026r.

			wzmacniacz smaku E621) 30g 4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
--	--	--	---	--	--

Dieta 13.03.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
<b>D01 podstawowa</b>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g 2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 30g 3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 4. <b>Jajko gotowane</b> 5. <b>Sos tatarski</b> (składniki: ogórek kwaszony 47%, <b>jogurt naturalny</b> 19%, <b>majonez</b> 19%, groszek konserwowy 15%, szczypiorek 1%) 100g 6. <b>Salata</b> 20g 7. <b>Płatki ryżowe gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 94%, płatki <b>ryżowe</b> 6%) 350ml 8. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Zupa szpinakowa z ziemniakami</b> (składniki: woda 39%, ziemniaki 29%, szpinak mrożony 14%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, <b>śmietana</b> 30% 2%, mąka <b>pszenna</b> 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 350ml 2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 200g 3. <b>Ryba pieczona w sosie śmietanowo-musztardowym</b> (składniki: filet z <b>ryby</b> 51%, <b>śmietana</b> 30% 17%, por 12.5%, olej rzepakowy 8.5%, <b>musztarda</b> 4%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 4%, <b>mix tłuszczowy</b> 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 200g 4. <b>Surówka z czerwonej kapusty</b> (składniki: kapusta czerwona 62.5%, jabłko 12.5%, por 12.5%, kukurydza 6.25%, olej rzepakowy 6.25%) 150g 5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem</b> (5g) 200ml</p>	<p>1. <b>Makaron gotowany z serem twarogowym i truskawkami</b> (składniki: truskawki mrożone 32%, <b>makaron</b> 26%, <b>ser twarogowy</b> półtłusty 26%, <b>mleko</b> 3.2% 14%, cukier wanilinowy 2%) 280g 2. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Sok pomidorowy</b> 330ml</p>	<p>Wartość energetyczna 2380kcal Białko 98g Tłuszcz 103g Nasycone kwasy tłuszczowe 31g Węglowodany 304g w tym cukry 62g Błonnik 29g Sód 2,26g</p>
<b>D02 latwostrawna</b>	<p>1. <b>Bułka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p>	<p>1. <b>Zupa szpinakowa z ziemniakami</b> (składniki: woda 39%, ziemniaki 29%, szpinak mrożony 14%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, <b>śmietana</b> 30% 2%, mąka <b>pszenna</b> 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 350ml 2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 200g 3. <b>Ryba pieczona w jarzynach</b> (składniki: filet <b>rybny</b> 68%,</p>	<p>1. <b>Makaron gotowany z serem twarogowym i truskawkami oledwica sopocka</b> (składniki: truskawki mrożone 32%, <b>makaron</b> 26%, <b>ser twarogowy</b> półtłusty 26%, <b>mleko</b> 3.2% 14%, cukier wanilinowy 2%) 280g 2. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Sok pomidorowy</b> 330ml</p>	<p>Wartość energetyczna 2061kcal Białko 102g Tłuszcz 68g Nasycone kwasy tłuszczowe 22g Węglowodany 298g w tym cukry 66g Błonnik 29g Sód 1,78g</p>



## JADŁOSPIS 11-20.03.2026r.

	<p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. <b>Jajko gotowane</b></p> <p>4. <b>Sos jogurtowy z koperkiem</b> (składniki: jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, koperek 7%) 70g</p> <p>5. <b>Pomidor</b> 50g</p> <p>6. <b>Płatki ryżowe gotowane na mleku</b> (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki ryżowe 6%) 350ml</p> <p>7. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p><b>włoszczyzna</b> mrożona 22%, olej rzepakowy 9%, <b>przyprawy</b> 1%) 200g</p> <p>4. <b>Marchewka z groszkiem</b> (mrożona) gotowana 150g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem</b> (5g) 200ml</p>			
<p><b>D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b></p>	<p>1. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. <b>Jajko gotowane</b></p> <p>4. <b>Sos tatarski</b> (składniki: ogórek kwaszony 47%, jogurt naturalny 19%, majonez 19%, groszek konserwowy 15%, szczypiorek 1%) 100g</p> <p>5. <b>Salata</b> 20g</p> <p>6. <b>Jogurt naturalny</b> (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p> <p>7. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Zupa szpinakowa z ziemniakami</b> (składniki: woda 39%, ziemniaki 29%, szpinak mrożony 14%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, <b>śmietana</b> 30% 2%, mąka pszena 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 350ml</p> <p>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 200g</p> <p>3. <b>Ryba pieczona w sosie śmietanowo-musztardowym</b> (składniki: filet z ryby 51%, <b>śmietana</b> 30% 17%, por 12.5%, olej rzepakowy 8.5%, <b>musztarda</b> 4%, mąka pszena typ 550 4%, <b>mix tłuszczowy</b> 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 200g</p> <p>4. <b>Surówka z czerwonej kapusty</b> (składniki: kapusta czerwona 62.5%, jabłko 12.5%, por 12.5%, kukurydza 6.25%, olej rzepakowy 6.25%) 150g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek</b> 200ml</p>	<p>1. <b>Makaron gotowany z serem twarogowym i truskawkami</b> (składniki: truskawki mrożone 33%, makaron 27%, ser twarogowy półtłusty 27%, mleko 3.2% 13%) 280g</p> <p>2. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Sok pomidorowy</b> 330ml</p>	<p>Wartość energetyczna 2141kcal Białko 89g Tłuszcz 96g Nasycone kwasy tłuszczowe 27g Węglowodany 270g w tym cukry 43g Błonnik 31g Sód 2,2g</p>
<p><b>P01 podstawowa</b></p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka pszena 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól)</p>	<p>1. <b>Zupa szpinakowa z ziemniakami</b> (składniki: woda 39%, ziemniaki 29%, szpinak mrożony 14%, <b>włoszczyzna</b></p>	<p>1. <b>Makaron gotowane z serem twarogowym i truskawkami oledwica sopocka</b> (składniki: truskawki mrożone</p>	<p>1. <b>Kanapka (chleb baltonowski, szynka konserwowa, sałata, pomidor)</b></p>	<p>Wartość energetyczna 1665kcal Białko 75g Tłuszcz 54g</p>



## JADŁOSPIS 11-20.03.2026r.

	<p>25g</p> <p>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g</p> <p>3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. <b>Jajko gotowane</b></p> <p>4. <b>Sos jogurtowy z koperkiem</b> (składniki: jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, koperek 7%) 50g</p> <p>5. <b>Pomidor</b> 50g</p> <p>6. <b>Płatki ryżowe gotowane na mleku</b> (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki ryżowe 6%) 200ml</p> <p>7. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p> <p>8. <b>Sok pomidorowy</b> 330ml</p>	<p>mrożona 14%, śmietana 30% 2%, mąka pszena 1%, przyprawy 1%) 200ml</p> <p>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 100g</p> <p>3. <b>Ryba pieczona w jarzynach</b> (składniki: filet rybny 68%, włoszczyzna mrożona 22%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 120g</p> <p>4. <b>Marchewka z groszkiem</b> (mrożona) gotowana 100g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml</p> <p><b>PODWIECZOREK:</b> jabłko</p>	<p>32%, makaron 26%, ser twarogowy półtłusty 26%, mleko 3.2% 14%, cukier wanilinowy 2%) 140g</p> <p>2. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>Nasycone kwasy tłuszczowe 18g</p> <p>Węglowodany 259g</p> <p>w tym cukry 57g</p> <p>Błonnik 29g</p> <p>Sód 2,09g</p>
<p><b>P02 latwostrawna</b></p>	<p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka pszena 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g</p> <p>3. <b>Jajko gotowane</b></p> <p>4. <b>Sos jogurtowy z koperkiem</b> (składniki: jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, koperek 7%) 50g</p> <p>5. <b>Pomidor</b> 50g</p> <p>6. <b>Płatki ryżowe gotowane na mleku</b> (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki</p>	<p>1. <b>Zupa szpinakowa z ziemniakami</b> (składniki: woda 39%, ziemniaki 29%, szpinak mrożony 14%, włoszczyzna mrożona 14%, śmietana 30% 2%, mąka pszena 1%, przyprawy 1%) 150ml</p> <p>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 70g</p> <p>3. <b>Ryba pieczona w jarzynach</b> (składniki: filet rybny 68%, włoszczyzna mrożona 22%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 70g</p> <p>4. <b>Marchewka z groszkiem</b> (mrożona) gotowana 70g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml</p> <p><b>PODWIECZOREK:</b> jabłko</p>	<p>1. <b>Makaron gotowany z serem twarogowym i truskawkami oledwica sopocka</b> (składniki: truskawki mrożone 32%, makaron 26%, ser twarogowy półtłusty 26%, mleko 3.2% 14%, cukier wanilinowy 2%) 110g</p> <p>2. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Kanapka (bulka wrocławska, szynka konserwowa, sałata, pomidor)</b></p> <p>Wartość energetyczna 1185kcal</p> <p>Białko 54g</p> <p>Tłuszcz 39g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 13g</p> <p>Węglowodany 187g</p> <p>w tym cukry 48g</p> <p>Błonnik 19g</p> <p>Sód 1.37g</p>



## JADŁOSPIS 11-20.03.2026r.

	<p>ryżowe 6%) 150ml 7. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml 8. <b>Sok pomidorowy</b> 330ml</p>			
--	---	--	--	--

Dieta 14.03.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
<b>D01 podstawowa</b>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g 2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 30g 3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 4. <b>Kielbasa krakowska</b> (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g 5. <b>Ogórek</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 6. <b>Kakao gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 95%, kakao 2%, cukier 2%) 200ml</p>	<p>1. <b>Zupa kalafiorowa</b> (składniki: woda 39%, kalafior mrożony 23%, ziemniaki 20%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, <b>mleko</b> 3.2% 30% 3%, mąka <b>pszenna</b> 1%) 350ml 2. <b>Kasza jęczmienna</b> gotowana 80g 3. <b>Udziec pieczony w sosie żurawinowym</b> (składniki: udziec z indyka 81%, żurawina do mięs 16%, olej rzepakowy 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 150g 4. <b>Fasolka szparagowa</b> (mrożona) gotowana 150g 5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem</b> (5g) 200ml</p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g 2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 30g 3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 4. <b>Ser żółty (gouda)</b> (składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g 5. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Rogal maślany (składniki: mąka pszenna</b> typ 500 53%, cukier, margaryna: (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy), woda, emulgatory (mono – i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato)), woda, sól, kruszonka: mąka <b>pszenna</b>, margaryna, cukier, <b>białko kurze</b>)</p>	<p>Wartość energetyczna 2073kcal Białko 100g Tłuszcz 74g Nasycone kwasy tłuszczowe 36g Węglowodany 263g w tym cukry 8g Błonnik 26g Sód 3,8g</p>
<b>D02 latwostrawna</b>	<p>1. <b>Bułka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g 2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c,</p>	<p>1. <b>Zupa brokułowa</b> (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, <b>mleko</b> 3.2% 8%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 3%) 350ml 2. <b>Kasza jęczmienna</b> gotowana 80g 3. <b>Udziec pieczony w sosie żurawinowym</b> (składniki: udziec z indyka 81%, żurawina do mięs 16%, olej rzepakowy 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 150g 4. <b>Fasolka szparagowa</b> (mrożona)</p>	<p>1. <b>Bułka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g 2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz</p>	<p>1. <b>Rogal maślany (składniki: mąka pszenna</b> typ 500 53%, cukier, margaryna: (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy), woda, emulgatory (mono – i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato)), woda, sól, kruszonka: mąka <b>pszenna</b>, margaryna, cukier, <b>białko kurze</b>)</p>	<p>Wartość energetyczna 1948kcal Białko 96g Tłuszcz 61g Nasycone kwasy tłuszczowe 30g Węglowodany 263g w tym cukry 76g Błonnik 21g Sód 3,1g</p>



## JADŁOSPIS 11-20.03.2026r.

	<p>regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. <b>Kielbasa krakowska</b> (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g 4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 5. <b>Kakao gotowane na mleku</b> (składniki: mleko 3.2% 95%, kakao 2%, cukier 2%) 200ml</p>	<p>gotowana 150g 5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml</p>	<p>serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. <b>Polędwica sopocka</b> (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko sojowe, cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g 4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
<p><b>D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b></p>	<p>1. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g 2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. <b>Kielbasa krakowska</b> (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g 4. <b>Ogórek</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 5. <b>Jogurt naturalny</b> (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g 6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Zupa kalafiorowa</b> (składniki: woda 39%, kalafior mrożony 23%, ziemniaki 20%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 3.2% 30% 3%, mąka pszenna 1%) 350ml 2. <b>Kasza jęczmienna, pęczak</b> gotowana 80g 3. <b>Udziec pieczony w sosie żurawinowym</b> (składniki: udziec z indyka 81%, żurawina do mięs 16%, olej rzepakowy 2%, przyprawy 1%) 150g 4. <b>Fasolka szparagowa</b> (mrożona) gotowana 150g 5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek</b> 200ml</p>	<p>1. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g 2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. <b>Ser żółty (gouda)</b> (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g 4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Serek naturalny</b> (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g 2. <b>Jabłko</b></p>	<p>Wartość energetyczna 2025kcal Białko 115g Tłuszcz 66g Nasycone kwasy tłuszczowe 27g Węglowodany 256g w tym cukry 37g Błonnik 33g Sód 3,04g</p>
<p><b>P01 podstawowa</b></p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka</p>	<p>1. <b>Zupa brokułowa</b> (składniki: woda</p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka</p>	<p>1. <b>Rogal maślany</b> (składniki:</p>	<p>Wartość energetyczna 1711kcal</p>



## JADŁOSPIS 11-20.03.2026r.

	<p><b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g</p> <p>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 60g</p> <p>3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. <b>Kielbasa krakowska</b> (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g</p> <p>5. <b>Ogórek</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>6. <b>Mus owocowy</b> 100g</p> <p>7. <b>Kakao gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 95%, kakao 2%, cukier 2%) 150ml</p>	<p>28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, <b>mleko</b> 3.2% 8%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 3%) 200ml</p> <p>2. <b>Kasza jęczmienna</b> gotowana 30g</p> <p>3. <b>Udziec pieczony w sosie żurawinowym</b> (składniki: udziec z indyka 81%, żurawina do mięs 16%, olej rzepakowy 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 80g</p> <p>4. <b>Fasolka szparagowa</b> (mrożona) gotowana 80g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml</p> <p><b>PODWIECZOREK:</b>mandarynka</p>	<p><b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g</p> <p>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 60g</p> <p>3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. <b>Ser żółty (gouda)</b> (składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 40g</p> <p>5. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p><b>mąka pszenna</b> typ 500 53%, cukier, margaryna: (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy), woda, emulgatory (mono – i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato)), woda, sól, kruszonka: mąka <b>pszenna</b>, margaryna, cukier, <b>białko kurcze</b>)</p>	<p>Białko 74g Tłuszcz 54g Nasycone kwasy tłuszczowe 31g Węglowodany 242g w tym cukry 8g Błonnik 26g Sód 2,34g</p>
<b>P02 łatwostrawna</b>	<p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g</p> <p>3. <b>Kielbasa krakowska</b> (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 30g</p> <p>4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>5. <b>Mus owocowy</b> 100g</p> <p>6. <b>Kakao gotowane na mleku</b> (składniki:</p>	<p>1. <b>Zupa brokułowa</b> (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, <b>mleko</b> 3.2% 8%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 3%) 150ml</p> <p>2. <b>Kasza jęczmienna</b> gotowana 25g</p> <p>3. <b>Udziec pieczony w sosie żurawinowym</b> (składniki: udziec z indyka 81%, żurawina do mięs 16%, olej rzepakowy 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 70g</p> <p>4. <b>Fasolka szparagowa</b> (mrożona) gotowana 80g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml</p> <p><b>PODWIECZOREK:</b>mandarynka</p>	<p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g</p> <p>3. <b>Ser żółty (gouda)</b> (składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 30g</p> <p>5. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p>	<p>1. <b>Rogal maślany (składniki: mąka pszenna</b> typ 500 53%, cukier, margaryna: (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy), woda, emulgatory (mono – i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato)), woda, sól, kruszonka: mąka <b>pszenna</b>, margaryna, cukier, <b>białko kurcze</b>)</p>	<p>Wartość energetyczna 1143kcal Białko 54g Tłuszcz 38g Nasycone kwasy tłuszczowe 20g Węglowodany 151g w tym cukry 50g Błonnik 14g Sód 1.36g</p>



## JADŁOSPIS 11-20.03.2026r.

	mleko 3.2% 95%, kakao 2%, cukier 2%) 150ml		5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	
--	--	--	--	--

Dieta 15.03.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
<b>D01 podstawowa</b>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 30g</p> <p>3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. <b>Twarożek ze szczypiorkiem</b> (składniki: <b>ser twarogowy</b> 80%, <b>mleko</b> 3.2% 18%, szczypiorek 2%) 100g</p> <p>5. <b>Papryka czerwona</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa gotowana na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 95%, <b>kawa zbożowa</b> 2%, cukier 2%) 200ml</p>	<p>1. <b>Kapuśniak ze słodkiej kapusty</b> (składniki: woda 32%, kapusta biała 28%, ziemniaki 20%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, koncentrat pomidorowy 3%, cebula 1%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 350ml</p> <p>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 200g</p> <p>3. <b>Pulpet gotowany w sosie pomidorowym</b> (składniki: udziec z indyka 62%, koncentrat pomidorowy 18%, <b>bulka wrocławska</b> 12%, <b>jajko</b> 6%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 130g</p> <p>4. <b>Surówka z selera</b> (składniki: <b>seler</b> 62,5%, jabłko 31,25%, olej rzepakowy 6,25%) 150g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem</b> (5g) 200ml</p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 30g</p> <p>3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. <b>Szynka konserwowa</b> (składniki: mięso wieprzowe z szynki 93%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, substancja zagęszczająca E407, izolat białka <b>sojowego</b>, białka kolagenowe wieprzowe, stabilizatory: E262i, E450, E451; glukoza, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze: E300, E301, E316, E330; aromaty, ekstrakt drożdżowy, przyprawy (pieprz czarna), ekstrakty przypraw, substancja konserwująca E250) 50g</p> <p>5. <b>Salatka pieczarkowa</b> (składniki: pieczarki 57%, <b>jajko</b> 11,5%, groszek konserwowy 11,5%, szczypiorek 11,5%, <b>majonez</b> 7,5%, przyprawy 1%) 160g</p> <p>6. <b>Salata</b> 20g</p> <p>7. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Serek naturalny</b> (składniki: <b>mleko</b>, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 1996kcal</p> <p>Białko 105g</p> <p>Tłuszcz 73g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 22g</p> <p>Węglowodany 251g</p> <p>w tym cukry 41g</p> <p>Błonnik 30g</p> <p>Sód 3,04g</p>
<b>D02 łatwostrawna</b>	<p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna</p>	<p>1. <b>Zupa zacierkowa</b> (składniki: woda 43%, ziemniaki 28%, <b>włoszczyzna</b></p>	<p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże,</p>	<p>1. <b>Serek naturalny</b> (składniki: <b>mleko</b>, kultury bakterii</p>	<p>Wartość energetyczna 1995kcal</p> <p>Białko 100g</p>



## JADŁOSPIS 11-20.03.2026r.

	<p>(oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier 60g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. <b>Twarożek</b> (składniki: <b>ser twarogowy</b> półtłusty 80%, <b>mleko</b> 3.2% 20%) 100g</p> <p>4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>5. <b>Kawa zbożowa gotowana na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 95%, <b>kawa zbożowa</b> 2%, cukier 2%) 200ml</p>	<p>mrożona 14%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 8.5%, <b>jajko</b> 2.5%, olej rzepakowy 2%, cebula 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 350ml</p> <p>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 200g</p> <p>3. <b>Pulpet gotowany w sosie pomidorowym</b> (składniki: udziec z indyka 62%, koncentrat pomidorowy 18%, <b>bulka wrocławska</b> 12%, <b>jajko</b> 6%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 130g</p> <p>4. <b>Surówka z selera</b> (składniki: <b>seler</b> 62,5%, jabłko 31,25%, olej rzepakowy 6,25%) 150g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem</b> (5g) 200ml</p>	<p>margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. <b>Szynka konserwowa</b> (składniki: mięso wieprzowe z szynki 93%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, substancja zagęszczająca E407, izolat białka <b>sojowego</b>, białka kolagenowe wieprzowe, stabilizatory: E262i, E450, E451; glukoza, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze: E300, E301, E316, E330; aromaty, ekstrakt drożdżowy, przyprawy (pieprz czarny), ekstrakty przypraw, substancja konserwująca E250) 50g</p> <p>4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>mlekowych) 150g</p>	<p>Tłuszcz 72g Nasycone kwasy tłuszczowe 24g Węglowodany 250g w tym cukry 41g Błonnik 21g Sód 1,55g</p>
<p><b>D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b></p>	<p>1. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 90g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. <b>Twarożek ze szczypiorkiem</b> (składniki: <b>ser twarogowy</b> 80%, <b>mleko</b> 3.2% 18%, szczypiorek 2%) 100g</p> <p>4. <b>Papryka czerwona</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p>	<p>1. <b>Kapuśniak ze słodkiej kapusty</b> (składniki: woda 32%, kapusta biała 28%, ziemniaki 20%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, koncentrat pomidorowy 3%, cebula 1%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 350ml</p> <p>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 200g</p> <p>3. <b>Pulpet gotowany w sosie pomidorowym</b> (składniki: udziec z indyka 62%, koncentrat pomidorowy 18%, <b>bulka wrocławska</b> 12%, <b>jajko</b> 6%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 130g</p> <p>4. <b>Surówka z selera</b> (składniki: <b>seler</b></p>	<p>1. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 90g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. <b>Szynka konserwowa</b> (składniki: mięso wieprzowe z szynki 93%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, substancja zagęszczająca E407, izolat białka</p>	<p>1. <b>Serek naturalny</b> (składniki: <b>mleko</b>, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 2126kcal Białko 110g Tłuszcz 72g Nasycone kwasy tłuszczowe 20g Węglowodany 286g w tym cukry 32g Błonnik 41g Sód 5,37g</p>



## JADŁOSPIS 11-20.03.2026r.

	<p>5. <b>Jogurt naturalny</b> (składniki: <b>mleko</b>, odtuszczone <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g 6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>62,5%, jabłko 31,25%, olej rzepakowy 6,25%) 150g 5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek</b> 200ml</p>	<p><b>sojowego</b>, białka kolagenowe wieprzowe, stabilizatory: E262i, E450, E451; glukoza, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze: E300, E301, E316, E330; aromaty, ekstrakt drożdżowy, przyprawy (pieprz czarny), ekstrakty przypraw, substancja konserwująca E250) 50g 4. <b>Salatka pieczarkowa</b> (składniki: pieczarki 57%, <b>jajko</b> 11,5%, groszek konserwowy 11,5%, szczypiorek 11,5%, <b>majonez</b> 7,5%, przyprawy 1%) 160g 5. <b>Salata</b> 20g 6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
<b>P01 podstawowa</b>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 60g 3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 4. <b>Twarożek</b> (składniki: <b>ser twarogowy</b> półtłusty 80%, <b>mleko</b> 3.2% 20%) 80g 4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 5. <b>Mandarynka</b> 6. <b>Kawa zbożowa gotowana na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 95%, <b>kawa zbożowa</b> 2%, cukier 2%) 200ml</p>	<p>1. <b>Zupa zacierkowa</b> (składniki: woda 43%, ziemniaki 28%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 8.5%, <b>jajko</b> 2.5%, olej rzepakowy 2%, cebula 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 200ml 2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 80g 3. <b>Pulpet gotowany w sosie pomidorowym</b> (składniki: udziec z indyka 62%, koncentrat pomidorowy 18%, <b>bulka wrocławska</b> 12%, <b>jajko</b> 6%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 80g 4. <b>Surówka z selera</b> (składniki: <b>seler</b> 62,5%, jabłko 31,25%, olej rzepakowy 6,25%) 80g 5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem</b> (5g) 200ml <b>PODWIECZOREK</b>: mus owocowy 100g</p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 60g 3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 4. <b>Szynka konserwowa</b> (składniki: mięso wieprzowe z szynki 93%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, substancja zagęszczająca E407, izolat białka <b>sojowego</b>, białka kolagenowe wieprzowe, stabilizatory: E262i, E450, E451; glukoza, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze: E300, E301, E316, E330; aromaty, ekstrakt drożdżowy, przyprawy (pieprz czarny), ekstrakty przypraw, substancja konserwująca E250) 50g 5. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Serek naturalny</b> (składniki: <b>mleko</b>, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 1659kcal Białko 81g Tłuszcz 50g Nasycone kwasy tłuszczowe 19g Węglowodany 232g w tym cukry 45g Błonnik 27g Sód 1,61g</p>



## JADŁOSPIS 11-20.03.2026r.

<p><b>P02 latwostrawna</b></p>	<p>1. <b>Bulka wroclawska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g                  2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g                  3. <b>Twarożek</b> (składniki: <b>ser twarogowy</b> półtłusty 80%, <b>mleko</b> 3.2% 20%) 50g                  4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g                  5. <b>Mandarynka</b>                  6. <b>Kawa zbożowa gotowana na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 95%, <b>kawa zbożowa</b> 2%, cukier 2%) 150ml</p>	<p>1. <b>Zupa zacierkowa</b> (składniki: woda 43%, ziemniaki 28%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 8.5%, <b>jajko</b> 2.5%, olej rzepakowy 2%, cebula 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 150ml                  2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 70g                  3. <b>Pulpet gotowany w sosie pomidorowym</b> (składniki: udziec z indyka 62%, koncentrat pomidorowy 18%, <b>bulka wroclawska</b> 12%, <b>jajko</b> 6%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 70g                  4. <b>Surówka z selera</b> (składniki: <b>seler</b> 62,5%, jabłko 31,25%, olej rzepakowy 6,25%) 70g                  5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml  <b>PODWIECZOREK:</b> mus owocowy 100g</p>	<p>1. <b>Bulka wroclawska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g                  2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g                  3. <b>Szynka konserwowa</b> (składniki: mięso wieprzowe z szynki 93%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, substancja zagęszczająca E407, izolat białka <b>sojowego</b>, białka kolagenowe wieprzowe, stabilizatory: E262i, E450, E451; glukoza, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze: E300, E301, E316, E330; aromaty, ekstrakt drożdżowy, przyprawy (pieprz czarny), ekstrakty przypraw, substancja konserwująca E250) 30g                  5. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g                  5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Serek naturalny</b> (składniki: <b>mleko</b>, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 1208kcal                  Białko 64g                  Tłuszcz 39g                  Nasycone kwasy tłuszczowe 14g                  Węglowodany 156g                  w tym cukry 35g                  Błonnik 14g                  Sód 0,86g</p>
--------------------------------	--	--	---	---	---

Dieta 16.03.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
<p><b>D01 podstawowa</b></p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g                  2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 30g                  3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz</p>	<p>1. <b>Barszcz czerwony</b> (składniki: ziemniaki 29%, buraki 22%, woda 20%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, koncentrat barszczu czerwonego 9%, <b>mleko</b> 3.2% 2%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 2%, <b>przyprawy</b> 2%) 350ml                  2. <b>Kasza gryczana</b> gotowana 80g                  3. <b>Gulasz z wołowiny z warzywami</b></p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g                  2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 30g                  3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz</p>	<p>1. <b>Salatka jarzynowa</b> (składniki: marchewka z groszkiem mrożona 30%, jabłko 21%, <b>jajko</b> 8.5%, ogórek kwaszony 8.5%, por 8.5%, pietruszka korzeń 8.5%, <b>seler</b> 6%, <b>jogurt naturalny</b> 4%, <b>majonez</b> 4%, <b>przyprawy</b> 1%) 230g</p>	<p>Wartość energetyczna 2178kcal                  Białko 108g                  Tłuszcz 79g                  Nasycone kwasy tłuszczowe 31g                  Węglowodany 287g                  w tym cukry 46g                  Błonnik 34g                  Sód 3,3g</p>



## JADŁOSPIS 11-20.03.2026r.

	<p>roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. <b>Piecznia rzymska (pieczona) na zimno</b> (składniki: łopatką wieprzowa 34%, udziec z indyka 34%, <b>bulka wrocławska</b> 16%, cebula 8%, <b>jajko</b> 8%) 80g</p> <p>5. <b>Ogórek kwaszony</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>6. <b>Zacierki gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 88%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 9%, <b>jajko</b> 3%) 350ml</p> <p>7. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>(<b>gotowany</b>) (składniki: wołowina 38%, cukinia 19%, papryka czerwona 14%, ogórki konserwowe 14%, kukurydza konserwowa 5%, cebula 5%, olej rzepakowy 2%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 210g</p> <p>4. <b>Salata z jogurtem</b> (składniki: sałata lodowa 78%, <b>jogurt naturalny</b> 20%, koper 2%) 100g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem</b> (5g) 200ml</p>	<p>roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. <b>Ser żółty (gouda)</b> (składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g</p> <p>5. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
<b>D02 latwostrawna</b>	<p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. <b>Piecznia rzymska (pieczona) na zimno</b> (składniki: łopatką wieprzowa 34%, udziec z indyka 34%, <b>bulka wrocławska</b> 16%, cebula 8%, <b>jajko</b> 8%) 80g</p> <p>4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>5. <b>Zacierki gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 88%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 9%, <b>jajko</b> 3%) 350ml</p> <p>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Barszcz czerwony</b> (składniki: ziemniaki 29%, buraki 22%, woda 20%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, koncentrat barszczu czerwonego 9%, <b>mleko</b> 3.2% 2%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 2%, <b>przyprawy</b> 2%) 350ml</p> <p>2. <b>Ryż biały</b> gotowany 80g</p> <p>3. <b>Gulasz z wołowiny z warzywami (gotowany)</b> (składniki: wołowina 40%, marchewka z groszkiem mrożona 25%, cukinia 25%, kukurydza konserwowa 5%, olej rzepakowy 2%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 200g</p> <p>4. <b>Salata z jogurtem</b> (składniki: sałata lodowa 78%, <b>jogurt naturalny</b> 20%, koper 2%) 100g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem</b> (5g) 200ml</p>	<p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. <b>Ser żółty (gouda)</b> (składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g</p> <p>4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Salatka jarzynowa</b> (składniki: marchewka z groszkiem mrożona 33%, jabłko 24%, pietruszka korzeń 17% <b>jajko</b> 10%, <b>jogurt naturalny</b> 9%, <b>seler</b> 6%, <b>przyprawy</b> 1%) 220g</p>	<p>Wartość energetyczna 2053kcal Białko 101g Tłuszcz 66g Nasycone kwasy tłuszczowe 30g Węglowodany 283g w tym cukry 46g Błonnik 27g Sód 1,8g</p>
<b>D03 z ograniczeniem</b>	<p>1. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia,</p>	<p>1. <b>Barszcz czerwony</b> (składniki: ziemniaki 29%, buraki 22%, woda 20%,</p>	<p>1. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka</p>	<p>1. <b>Salatka jarzynowa</b> (składniki: marchewka z groszkiem mrożona</p>	<p>Wartość energetyczna 1969kcal Białko 99g</p>



## JADŁOSPIS 11-20.03.2026r.

<p><b>łatwo przyswajalnych węglowodanów</b></p>	<p>woda, sól) 90g 2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. <b>Pieczeń rzymska (pieczona) na zimno</b> (składniki: łopata wieprzowa 34%, udziec z indyka 34%, <b>bulka wrocławska</b> 16%, cebula 8%, <b>jajko</b> 8%) 80g 4. <b>Ogórek kwaszony</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 5. <b>Jogurt naturalny</b> (składniki: <b>mleko</b>, odtłuszczone <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g 6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p><b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, koncentrat barszczu czerwonego 9%, <b>mleko</b> 3.2% 2%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 2%, <b>przyprawy</b> 2%) 350ml 2. <b>Kasza gryczana</b> gotowana 80g 3. <b>Gulasz z wołowiny z warzywami (gotowany)</b> (składniki: wołowina 38%, cukinia 19%, papryka czerwona 14%, ogórki konserwowe 14%, kukurydza konserwowa 5%, cebula 5%, olej rzepakowy 2%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 210g 4. <b>Salata z jogurtem</b> (składniki: sałata lodowa 78%, <b>jogurt naturalny</b> 20%, koper 2%) 100g 5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek</b> 200ml</p>	<p><b>żytnia</b>, woda, sól) 90g 2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. <b>Ser żółty (gouda)</b> (składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g 4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>30%, jabłko 21%, <b>jajko</b> 8.5%, ogórek kwaszony 8.5%, por 8.5%, pietruszka korzeń 8.5%, <b>seler</b> 6%, <b>jogurt naturalny</b> 4%, <b>majonez</b> 4%, <b>przyprawy</b> 1%) 230g</p>	<p>Tłuszcz 71g Nasycone kwasy tłuszczowe 26g Węglowodany 264g w tym cukry 36g Błonnik 40g Sód 3,37g</p>
<p><b>P01 podstawowa</b></p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 60g 3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 4. <b>Pieczeń rzymska (pieczona) na zimno</b> (składniki: łopata wieprzowa 34%, udziec z indyka 34%, <b>bulka wrocławska</b> 16%, cebula 8%, <b>jajko</b> 8%) 60g 4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 5. <b>Sok wielowocowy</b> 6. <b>Zacierki gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 88%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 9%, <b>jajko</b> 3%) 200ml 7. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata</p>	<p>1. <b>Barszcz czerwony</b> (składniki: ziemniaki 29%, buraki 22%, woda 20%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, koncentrat barszczu czerwonego 9%, <b>mleko</b> 3.2% 2%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 2%, <b>przyprawy</b> 2%) 200ml 2. <b>Ryż biały</b> gotowany 30g 3. <b>Gulasz z wołowiny z warzywami (gotowany)</b> (składniki: wołowina 40%, marchewka z groszkiem mrożona 25%, cukinia 25%, kukurydza konserwowa 5%, olej rzepakowy 2%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 80g 4. <b>Salata z jogurtem</b> (składniki: sałata lodowa 78%, <b>jogurt naturalny</b> 20%, koper 2%) 60g 5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem</b> (5g) 200ml <b>PODWIECZOREK:</b> pomarańcza</p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 60g 3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 4. <b>Ser żółty (gouda)</b> (składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g 5. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Salatka jarzynowa</b> (składniki: marchewka z groszkiem mrożona 33%, jabłko 24%, pietruszka korzeń 17% <b>jajko</b> 10%, <b>jogurt naturalny</b> 9%, <b>seler</b> 6%, <b>przyprawy</b> 1%) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 1686kcal Białko 73g Tłuszcz 49g Nasycone kwasy tłuszczowe 23g Węglowodany 257g w tym cukry 57g Błonnik 30g Sód 1,79g</p>



## JADŁOSPIS 11-20.03.2026r.

	czarna 1%) 200ml				
<b>P02 latwostrawna</b>	<p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g</p> <p>3. <b>Pieczeń rzymska (pieczona) na zimno</b> (składniki: łopatką wieprzowa 34%, udziec z indyka 34%, <b>bulka wrocławska</b> 16%, cebula 8%, <b>jajko</b> 8%) 40g</p> <p>4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>5. <b>Sok wieloowocowy</b></p> <p>6. <b>Zacierki gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 88%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 9%, <b>jajko</b> 3%) 150ml</p> <p>7. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Barszcz czerwony</b> (składniki: ziemniaki 29%, buraki 22%, woda 20%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, koncentrat barszczu czerwonego 9%, <b>mleko 3.2%</b> 2%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 2%, <b>przyprawy</b> 2%) 150ml</p> <p>2. <b>Ryż biały</b> gotowany 30g</p> <p>3. <b>Gulasz z wołowiny z warzywami (gotowany)</b> (składniki: wołowina 40%, marchewka z groszkiem mrożona 25%, cukinia 25%, kukurydza konserwowa 5%, olej rzepakowy 2%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 80g</p> <p>4. <b>Salata z jogurtem</b> (składniki: sałata lodowa 78%, <b>jogurt naturalny</b> 20%, koper 2%) 60g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml</p> <p><b>PODWIECZOREK:</b> pomarańcza</p>	<p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g</p> <p>3. <b>Ser żółty (gouda)</b> (składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 30g</p> <p>5. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Salatka jarzynowa</b> (składniki: marchewka z groszkiem mrożona 33%, jabłko 24%, pietruszka korzeń 17% <b>jajko</b> 10%, <b>jogurt naturalny</b> 9%, <b>seler</b> 6%, <b>przyprawy</b> 1%) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 1152kcal</p> <p>Białko 50g</p> <p>Tłuszcz 32g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 14g</p> <p>Węglowodany 177g</p> <p>w tym cukry 41g</p> <p>Błonnik 18g</p> <p>Sód 0,9g</p>

Dieta 17.03.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
<b>D01 podstawowa</b>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 30g</p> <p>3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c,</p>	<p>1. <b>Zupa jarzynowa z fasolką</b> (składniki: woda 43%, ziemniaki 30%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, fasolka szparagowa mrożona 6%, <b>mleko 3.2%</b> 30% 6%, mąka <b>pszenna</b> 1%) 350ml</p> <p>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 200g</p> <p>3. <b>Bigos</b> (składniki: kapusta kwaszona 32%, kapusta biała 28%, łopatką wieprzowa 11%, wołowina bez kości 9%, <b>boczek wędzony</b> 5%, cebula 5%, <b>kielbasa podwawelska</b> 3%, powidła</p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 30g</p> <p>3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c,</p>	<p>1. <b>Serek wiejski lekki</b> (składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 2194kcal</p> <p>Białko 129g</p> <p>Tłuszcz 83g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 28g</p> <p>Węglowodany 248g</p> <p>w tym cukry 45g</p> <p>Błonnik 33g</p> <p>Sód 4,5g</p>



## JADŁOSPIS 11-20.03.2026r.

	<p>regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 4. <b>Pasta z sera twarogowego i tuńczyka</b> (składniki: <b>ser twarogowy</b> półtłusty 49%, tuńczyk w sosie własnym 25%, <b>majonez</b> 16%, <b>jogurt naturalny</b> 8%, szczypiorek 2%) 120g 5. <b>Rzodkiewka</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 6. <b>Płatki owsiane gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 94%, płatki <b>owsiane</b> 6%) 350ml 7. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>śliwkowe 3%, masło roślinne 2%, <b>przyprawy</b> 2%) 250g 4. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml</p>	<p>regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 4. <b>Tymbaliki</b> (składniki: kurczak 46%, marchewka z groszkiem mrożona 45%, żelatyna 4%, cebula 2%, natka pietruszki 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 200g 5. <b>Ogórek</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
<b>D02 latwostrawna</b>	<p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g 2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. <b>Pasta z sera twarogowego i tuńczyka</b> (składniki: <b>ser twarogowy</b> półtłusty 49%, tuńczyk w sosie własnym 25%, <b>majonez</b> 16%, <b>jogurt naturalny</b> 8%, szczypiorek 2%) 120g 4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 5. <b>Płatki owsiane gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 94%, płatki <b>owsiane</b> 6%) 350ml 6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Zupa jarzynowa z fasolką</b> (składniki: woda 43%, ziemniaki 30%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, fasolka szparagowa mrożona 6%, <b>mleko 3.2%</b> 30% 6%, mąka <b>pszenna</b> 1%) 350ml 2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 200g 3. <b>Schab pieczony</b> (składniki: schab wieprzowy 96%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 3%, <b>przyprawy</b> 1%) 120g 4. <b>Surówka z marchwi i selera</b> (składniki: marchew 64%, <b>seler</b> 32%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 150g 5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml</p>	<p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g 2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. <b>Tymbaliki</b> (składniki: kurczak 46%, marchewka z groszkiem mrożona 45%, żelatyna 4%, cebula 2%, natka pietruszki 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 200g 4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Serek wiejski lekki</b> (składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 2065kcal Białko 123g Tłuszcz 84g Nasycone kwasy tłuszczowe 26g Węglowodany 216g w tym cukry 42g Błonnik 25g Sód 2,56g</p>
<b>D03 z ograniczeniem łatwo</b>	<p>1. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 90g</p>	<p>1. <b>Zupa jarzynowa z fasolką</b> (składniki: woda 43%, ziemniaki 30%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, fasolka</p>	<p>1. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 90g</p>	<p>1. <b>Serek wiejski lekki</b> (składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól)</p>	<p>Wartość energetyczna 1969kcal Białko 118g Tłuszcz 74g</p>



## JADŁOSPIS 11-20.03.2026r.

<p><b>przyswajalnych węglowodanów</b></p>	<p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. <b>Pasta z sera twarogowego i tuńczyka</b> (składniki: <b>ser twarogowy</b> półtłusty 49%, tuńczyk w sosie własnym 25%, <b>majonez</b> 16%, <b>jogurt naturalny</b> 8%, szczypiorek 2%) 120g 4. <b>Rzodkiewka</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 5. <b>Jogurt naturalny</b> (składniki: <b>mleko</b>, odtłuszczone <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g 6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>szparagowa mrożona 6%, <b>mleko 3.2%</b> 30% 6%, mąka <b>pszenna</b> 1%) 350ml 2. <b>Kasza jęczmienna pęczak</b> gotowana 80g 3. <b>Schab pieczony</b> (składniki: schab wieprzowy 96%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 3%, <b>przyprawy</b> 1%) 120g 4. <b>Surówka z marchwi i selera</b> (składniki: marchew 64%, <b>seler</b> 32%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 150g 5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek</b> 200ml</p>	<p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. <b>Tymbaliki</b> (składniki: kurczak 46%, marchewka z groszkiem mrożona 45%, żelatyna 4%, cebula 2%, natka pietruszki 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 200g 4. <b>Ogórek 50g, sałata 20g</b> 5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>150g</p>	<p>Nasycone kwasy tłuszczowe 21g Węglowodany 225g w tym cukry 25g Błonnik 35g Sód 2,76g</p>
<p><b>P01 podstawowa</b></p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 60g 3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 4. <b>Pasta z sera twarogowego i tuńczyka</b> (składniki: <b>ser twarogowy</b> półtłusty 49%, tuńczyk w sosie własnym 25%, <b>majonez</b> 16%, <b>jogurt naturalny</b> 8%, szczypiorek 2%) 60g 5. <b>Pomidor 50g, sałata 20g</b> 6. <b>Mus owocowy</b> 100g 7. <b>Płatki owsiane gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 94%, płatki <b>owsiane</b> 6%) 200ml</p>	<p>1. <b>Zupa jarzynowa z fasolką</b> (składniki: woda 43%, ziemniaki 30%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, fasolka szparagowa mrożona 6%, <b>mleko 3.2%</b> 30% 6%, mąka <b>pszenna</b> 1%) 200ml 2. <b>Kasza jęczmienna pęczak</b> gotowana 30g 3. <b>Schab pieczony</b> (składniki: schab wieprzowy 96%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 3%, <b>przyprawy</b> 1%) 80g 4. <b>Surówka z marchwi i selera</b> (składniki: marchew 64%, <b>seler</b> 32%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 100g 5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem</b> (5g) 200ml <b>PODWIECZOREK:</b> jabłko</p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 60g 3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 4. <b>Tymbaliki</b> (składniki: kurczak 46%, marchewka z groszkiem mrożona 45%, żelatyna 4%, cebula 2%, natka pietruszki 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 200g 5. <b>Pomidor 50g, sałata 20g</b> 6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Serek wiejski lekki</b> (składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 1724kcal Białko 93g Tłuszcz 59g Nasycone kwasy tłuszczowe 19g Węglowodany 220g w tym cukry 40g Błonnik 32g Sód 2,12g</p>



## JADŁOSPIS 11-20.03.2026r.

	8. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml				
<b>P02 latwostrawna</b>	<p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g</p> <p>3. <b>Pasta z sera twarogowego i tuńczyka</b> (składniki: <b>ser twarogowy</b> półtusty 49%, tuńczyk w sosie własnym 25%, <b>majonez</b> 16%, <b>jogurt naturalny</b> 8%, szczypiorek 2%) 40g</p> <p>5. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>6. <b>Mus owocowy</b> 100g</p> <p>7. <b>Płatki owsiane gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 94%, płatki <b>owsiane</b> 6%) 150ml</p> <p>7. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Zupa jarzynowa z fasolką</b> (składniki: woda 43%, ziemniaki 30%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, fasolka szparagowa mrożona 6%, <b>mleko</b> 3.2% 30% 6%, mąka <b>pszenna</b> 1%) 200ml</p> <p>2. <b>Kasza jęczmienna</b> gotowana 25g</p> <p>3. <b>Schab pieczony</b> (składniki: schab wieprzowy 96%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 3%, <b>przyprawy</b> 1%) 60g</p> <p>4. <b>Surówka z marchwi i selera</b> (składniki: marchew 64%, <b>seler</b> 32%, olej rzepakowy 3%, <b>przyprawy</b> 1%) 60g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml</p> <p><b>PODWIECZOREK:</b> jabłko</p>	<p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g</p> <p>3. <b>Tymbaliki</b> (składniki: kurczak 46%, marchewka z groszkiem mrożona 45%, żelatyna 4%, cebula 2%, natka pietruszki 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 100g</p> <p>5. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Serek wiejski lekki</b> (składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 1143kcal Białko 66g Tłuszcz 42g Nasycone kwasy tłuszczowe 13g Węglowodany 132g w tym cukry 25g Błonnik 16g Sód 1.31g</p>

Dieta 18.03.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
<b>D01 podstawowa</b>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 30g</p> <p>3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej</p>	<p>1. <b>Krupnik</b> (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, kasza <b>jęczmienna</b> perłowa 6%, olej rzepakowy 3%, <b>przyprawy</b> 1%) 350ml</p> <p>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 200g</p> <p>3. <b>Kotlet jajeczny</b> pieczony (składniki: <b>jajko</b> 64%, olej rzepakowy 14%, <b>bulka tarta</b> 7%, cebula 7%, <b>bulka</b></p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 30g</p> <p>3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej</p>	<p>1. <b>Kefir</b> (składniki: <b>mleko</b>, odtuszczone <b>mleko</b> w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200ml</p> <p>2. <b>Banan</b></p>	<p>Wartość energetyczna 2239kcal Białko 92g Tłuszcz 105g Nasycone kwasy tłuszczowe 31g Węglowodany 288g w tym cukry 55g Błonnik 25g Sód 1,99g</p>



## JADŁOSPIS 11-20.03.2026r.

	<p>słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. <b>Półdewica drobiowa</b> (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko <b>sojowe</b>, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik <b>pszenny</b> (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają <b>mleko</b>), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają <b>seler</b>), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g</p> <p>5. <b>Surówka z rzodkwi białej</b> (składniki: rzodkiew biała 83%, <b>jogurt naturalny</b> 7%, <b>majonez</b> 7%, szczypiorek 3%) 120g</p> <p>6. <b>Salata</b> 20g</p> <p>7. <b>Kasza manna gotowana na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 94%, kasza <b>manna</b> 6%) 350ml</p> <p>8. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>wrocławska 7%, <b>przyprawy</b> 1%) 140g</p> <p>4. <b>Sos pieczarkowy</b> (składniki: pieczarki 46%, cebula 28%, <b>śmietana</b> 30% 17%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 3%, olej rzepakowy 3%, natka pietruszki 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 50g</p> <p>5. <b>Surówka z kiszonej kapusty</b> (składniki: kapusta kwaszona 72%, marchew 14%, cebula 7%, olej rzepakowy 3.5%, cukier 3.5%) 150g</p> <p>6. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml</p>	<p>słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. <b>Twarożek</b> (składniki: <b>ser twarogowy</b> półtłusty 80%, <b>mleko</b> 3.2% 20%) 100g</p> <p>5. <b>Pomidor</b> 50g, <b>salata</b> 20g</p> <p>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
<b>D02 latwostrawna</b>	<p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p>	<p>1. <b>Krupnik</b> (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, kasza <b>jęczmienna</b> perłowa 6%, olej rzepakowy 3%, <b>przyprawy</b> 1%) 350ml</p> <p>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 200g</p> <p>3. <b>Kotlet jajeczny</b> pieczony (składniki: <b>jajko</b> 64%, olej rzepakowy 14%, <b>bulka tarta</b> 7%, cebula 7%, <b>bulka wrocławska</b> 7%, <b>przyprawy</b> 1%) 140g</p> <p>4. <b>Sos koperkowy</b> (składniki: <b>włoszczyzna</b> mrożona 59%, <b>mleko</b> 3.2% 23%, koperek 12%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 5%, <b>przyprawy</b> 1%) 50g</p>	<p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty,</p>	<p>1. <b>Kefir</b> (składniki: <b>mleko</b>, odtuszczone <b>mleko</b> w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200ml</p> <p>2. <b>Banan</b></p>	<p>Wartość energetyczna 2109kcal Białko 91g Tłuszcz 94g Nasycone kwasy tłuszczowe 28g Węglowodany 279g w tym cukry 54g Błonnik 23g Sód 1,62g</p>



## JADŁOSPIS 11-20.03.2026r.

	<p>3. <b>Polędwica drobiowa</b> (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko <b>sojowe</b>, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik <b>pszenny</b> (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają <b>mleko</b>), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają <b>seler</b>), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g</p> <p>4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>5. <b>Kasza manna gotowana na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 94%, kasza <b>manna</b> 6%) 350ml</p> <p>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>5. <b>Marchewka</b> (mrożona) gotowana 150g</p> <p>6. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem</b> (5g) 200ml</p>	<p>witaminy A i D) 10g</p> <p>3. <b>Twarożek</b> (składniki: <b>ser twarogowy</b> półtłusty 80%, <b>mleko</b> 3.2% 20%) 100g</p> <p>4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
<p><b>D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b></p>	<p>1. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 90g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. <b>Polędwica drobiowa</b> (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko <b>sojowe</b>, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik <b>pszenny</b> (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają <b>mleko</b>), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają <b>seler</b>),</p>	<p>1. <b>Krupnik</b> (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, kasza <b>jęczmienna</b> perlowa 6%, olej rzepakowy 3%, <b>przyprawy</b> 1%) 350ml</p> <p>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 200g</p> <p>3. <b>Kotlet jajeczny</b> pieczony (składniki: <b>jajko</b> 64%, olej rzepakowy 14%, <b>bulka tarta</b> 7%, cebula 7%, <b>bulka wrocławska</b> 7%, <b>przyprawy</b> 1%) 140g</p> <p>4. <b>Sos pieczarkowy</b> (składniki: pieczarki 46%, cebula 28%, <b>śmietana</b> 30% 17%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 3%, olej rzepakowy 3%, natka pietruszki 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 50g</p> <p>5. <b>Surówka z kiszonej kapusty</b> (składniki: kapusta kwaszona 72%, marchew 14%, cebula 7%, olej rzepakowy 3.5%, cukier 3.5%) 150g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek</b> 200ml</p>	<p>1. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 90g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. <b>Twarożek</b> (składniki: <b>ser twarogowy</b> półtłusty 80%, <b>mleko</b> 3.2% 20%) 100g</p> <p>4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Pomarańcza</b></p>	<p>Wartość energetyczna 1997kcal Białko 79g Tłuszcz 94g Nasycone kwasy tłuszczowe 24g Węglowodany 269g w tym cukry 37g Błonnik 34g Sód 1,98g</p>



	<p>regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g</p> <p>4. <b>Surówka z rzodkwi białej</b> (składniki: rzodkiew biała 83%, <b>jogurt naturalny</b> 7%, <b>majonez</b> 7%, szczypiorek 3%) 120g</p> <p>5. <b>Salata</b> 20g</p> <p>6. <b>Jogurt naturalny</b> (składniki: <b>mleko</b>, odtuszczone <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p> <p>7. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>				
<b>P01 podstawowa</b>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g</p> <p>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 60g</p> <p>3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. <b>Półdewica drobiowa</b> (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko <b>sojowe</b>, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik <b>pszenny</b> (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają <b>mleko</b>), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają <b>seler</b>), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g</p> <p>4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>5. <b>Mus owocowy</b> 100g</p>	<p>1. <b>Krupnik</b> (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, kasza <b>jęczmienna</b> perłowa 6%, olej rzepakowy 3%, <b>przyprawy</b> 1%) 200ml</p> <p>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 100g</p> <p>3. <b>Kotlet jajeczny</b> pieczony (składniki: <b>jajko</b> 64%, olej rzepakowy 14%, <b>bulka tarta</b> 7%, cebula 7%, <b>bulka wrocławska</b> 7%, <b>przyprawy</b> 1%) 80g</p> <p>4. <b>Sos koperkowy</b> (składniki: <b>włoszczyzna</b> mrożona 59%, <b>mleko</b> 3.2% 23%, koperek 12%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 5%, <b>przyprawy</b> 1%) 25g</p> <p>5. <b>Marchewka</b> (mrożona) gotowana 80g</p> <p>6. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml</p> <p><b>PODWIECZOREK: biszkopty</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b>, cukier, pasteryzowana masa <b>jajowa</b>, woda, olej rzepakowy, emulgatory: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, estry kwasów tłuszczowych i poliglicerolu, substancje spulchniające: difosforany, węglany sodu, glukoza, aromaty, sól, barwnik: karoten) 20g</p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g</p> <p>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 60g</p> <p>3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. <b>Twarożek</b> (składniki: <b>ser twarogowy</b> półtłusty 80%, <b>mleko</b> 3.2% 20%) 80g</p> <p>5. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Kefir</b> (składniki: <b>mleko</b>, odtuszczone <b>mleko</b> w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200ml</p> <p>2. <b>Banan</b></p>	<p>Wartość energetyczna 1581kcal</p> <p>Białko 68g</p> <p>Tłuszcz 60g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 19g</p> <p>Węglowodany 224g</p> <p>w tym cukry 48g</p> <p>Błonnik 17g</p> <p>Sód 1,16g</p>



	<p>6. <b>Kasza manna gotowana na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 94%, kasza <b>manna</b> 6%) 200ml</p> <p>7. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>				
<b>P02 latwostrawna</b>	<p>1. <b>Bulka wroclawska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g</p> <p>3. <b>Poledwica drobiowa</b> (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko <b>sojowe</b>, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik <b>pszenny</b> (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają <b>mleko</b>), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotan sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają <b>seler</b>), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 30g</p> <p>4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>5. <b>Mus owocowy</b> 100g</p> <p>6. <b>Kasza manna gotowana na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 94%, kasza <b>manna</b> 6%) 150ml</p> <p>7. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Krupnik</b> (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, kasza <b>jęczmienna</b> perlowa 6%, olej rzepakowy 3%, <b>przyprawy</b> 1%) 150ml</p> <p>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 60g</p> <p>3. <b>Kotlet jajeczny</b> pieczony (składniki: <b>jajko</b> 64%, olej rzepakowy 14%, <b>bulka tarta</b> 7%, cebula 7%, <b>bulka wroclawska</b> 7%, <b>przyprawy</b> 1%) 60g</p> <p>4. <b>Sos koperkowy</b> (składniki: <b>włoszczyzna</b> mrożona 59%, <b>mleko</b> 3.2% 23%, koperek 12%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 5%, <b>przyprawy</b> 1%) 25g</p> <p>5. <b>Marchewka</b> (mrożona) gotowana 60g</p> <p>6. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g)</b> 200ml</p> <p><b>PODWIECZOREK: biszkopty</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b>, cukier, pasteryzowana masa <b>jajowa</b>, woda, olej rzepakowy, emulgatory: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, estry kwasów tłuszczowych i poliglicerolu, substancje spulchniające: difosforany, węglany sodu, glukoza, aromaty, sól, barwnik: karoteny) 20g</p>	<p>1. <b>Bulka wroclawska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g</p> <p>3. <b>Twarożek</b> (składniki: <b>ser twarogowy</b> półtłusty 80%, <b>mleko</b> 3.2% 20%) 50g</p> <p>5. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Kefir</b> (składniki: <b>mleko</b>, odtuszczone <b>mleko</b> w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200ml</p> <p>2. <b>Banan</b></p>	<p>Wartość energetyczna 1154kcal</p> <p>Białko 48g</p> <p>Tłuszcz 45g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 14g</p> <p>Węglowodany 162g</p> <p>w tym cukry 35g</p> <p>Błonnik 13g</p> <p>Sód 0,8g</p>



## JADŁOSPIS 11-20.03.2026r.

Dieta 19.03.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
<b>D01 podstawowa</b>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g</p> <p>3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. <b>Ser żółty (gouda)</b> (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g</p> <p>5. <b>Ogórek 50g, salata 20g</b></p> <p>6. <b>Płatki jęczmienne gotowane na mleku</b> (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki jęczmienne 6%) 350ml</p> <p>7. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Zupa grochowa</b> (składniki: woda 44%, groch nasiona suche 15%, włoszczyzna mrożona 15%, ziemniaki 10%, kielbasa podwawelska 6%, boczek wędzony 4%, cebula 1.5%, olej rzepakowy 1.5%, mąka pszenna 1%, czosnek 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. <b>Kasza gryczana</b> gotowana 80g</p> <p>3. <b>Udziec z indyka pieczony</b> (składniki: udziec z indyka 96%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 130g</p> <p>4. <b>Surówka z czerwonej kapusty</b> (składniki: kapusta czerwona 62.5%, jabłko 12.5%, por 12.5%, kukurydza 6.25%, olej rzepakowy 6.25%) 150g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml</p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g</p> <p>3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. <b>Salatka gyros</b> (składniki: filet z kurczaka 30%, kapusta pekińska 21%, ogórek konserwowy 13%, kukurydza konserwowa 11%, papryka czerwona 9%, majonez 6%, ketchup 5%, olej rzepakowy 4%, przyprawy 1%) 180g</p> <p>5. <b>Salata 20g</b></p> <p>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Maślanka 0.5% tłuszczu</b> (składniki: maślanka, mleko, żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml</p>	<p>Wartość energetyczna 2382kcal</p> <p>Białko 124g</p> <p>Tłuszcz 94g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 28g</p> <p>Węglowodany 273g</p> <p>w tym cukry 49g</p> <p>Błonnik 32g</p> <p>Sód 3,21g</p>
<b>D02 latwostrawna</b>	<p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. <b>Półdzwica sopocka</b> (składniki: mięso</p>	<p>1. <b>Zupa ziemniaczana</b> (składniki: woda 40%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 3.2% 14%, cebula 1%, mąka pszenna typ 550 1%, olej rzepakowy 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. <b>Kasza jaglana</b> gotowana 80g</p> <p>3. <b>Udziec z indyka pieczony</b> (składniki: udziec z indyka 96%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 130g</p> <p>4. <b>Brokuł</b> (mrożony) gotowany 150g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml</p>	<p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p>	<p>1. <b>Maślanka 0.5% tłuszczu</b> (składniki: maślanka, mleko, żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml</p>	<p>Wartość energetyczna 1972kcal</p> <p>Białko 109g</p> <p>Tłuszcz 65g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 25g</p> <p>Węglowodany 243g</p> <p>w tym cukry 50g</p> <p>Błonnik 19g</p> <p>Sód 2,28g</p>



## JADŁOSPIS 11-20.03.2026r.

	wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik <b>owsiany</b> , błonnik <b>pszenny</b> (bezglutenowy), białko <b>sojowe</b> , cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g 4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 5. <b>Płatki jęczmienne gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 94%, płatki <b>jęczmienne</b> 6%) 350ml 6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		3. <b>Salatka gyros</b> (składniki: filet z kurczaka 32%, pomidor 23%, sałata lodowa 18%, kukurydza konserwowa 10%, <b>jogurt naturalny</b> 9%, ketchup 5%, olej rzepakowy 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 180g 4. <b>Salata</b> 20g 5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
<b>D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	1. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b> , woda, sól) 90g 2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b> , tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. <b>Ser żółty (gouda)</b> (składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlórek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g 4. <b>Ogórek</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 5. <b>Jogurt naturalny</b> (składniki: <b>mleko</b> , odtuszczone <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b> , żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g 6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. <b>Zupa grochowa</b> (składniki: woda 44%, groch nasiona suche 15%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 15%, ziemniaki 10%, <b>kielbasa podwawelska</b> 6%, <b>boczek wędzony</b> 4%, cebula 1.5%, olej rzepakowy 1.5%, mąka <b>pszenna</b> 1%, czosnek 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 350ml 2. <b>Kasza gryczana</b> gotowana 80g 3. <b>Udziec z indyka pieczony</b> (składniki: udziec z indyka 96%, olej rzepakowy 3%, <b>przyprawy</b> 1%) 130g 4. <b>Surówka z czerwonej kapusty</b> (składniki: kapusta czerwona 62.5%, jabłko 12.5%, por 12.5%, kukurydza 6.25%, olej rzepakowy 6.25%) 150g 5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek</b> 200ml	1. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b> , woda, sól) 90g 2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b> , tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. <b>Salatka gyros</b> (składniki: filet z kurczaka 30%, kapusta pekińska 21%, ogórek konserwowy 13%, kukurydza konserwowa 11%, papryka czerwona 9%, <b>majonez</b> 6%, ketchup 5%, olej rzepakowy 4%, <b>przyprawy</b> 1%) 180g 4. <b>Salata</b> 20g 5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. <b>Maślanka 0.5% tłuszczu</b> (składniki: <b>maślanka, mleko</b> , żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml	Wartość energetyczna 2219kcal Białko 117g Tłuszcz 86g Nasycone kwasy tłuszczowe 23g Węglowodany 257g w tym cukry 34g Błonnik 38g Sód 3,22g
<b>P01 podstawowa</b>	1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b>	1. <b>Zupa ziemniaczana</b> (składniki: woda 40%, ziemniaki 28%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, <b>mleko</b> 3.2% 14%, cebula 1%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 1%, olej rzepakowy 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 200ml	1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka	1. <b>Maślanka 0.5% tłuszczu</b> (składniki: <b>maślanka, mleko</b> , żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml	Wartość energetyczna 1699kcal Białko 84g Tłuszcz 57g Nasycone kwasy tłuszczowe 24g Węglowodany 220g



## JADŁOSPIS 11-20.03.2026r.

	<p>razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g 3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 4. <b>Ser żółty (gouda)</b> (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g 4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 5. <b>Mandarynka</b> 6. <b>Platki jęczmienne gotowane na mleku</b> (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki jęczmienne 6%) 200ml 7. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>2. <b>Kasza jaglana</b> gotowana 30g 3. <b>Udziec z indyka pieczony</b> (składniki: udziec z indyka 96%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 70g 4. <b>Brokuł</b> (mrożony) gotowany 70g 5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem</b> (5g) 200ml <b>PODWIECZOREK:</b> galaretka owocowa 150g</p>	<p>żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g 3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 4. <b>Filet z kurczaka pieczony w warzywach</b> (składniki: filet z kurczaka 60%, włoszczyzna mrożona 30%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 80g 5. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		<p>w tym cukry 52g Błonnik 23g Sód 1,87g</p>
<p><b>P02 latwostrawna</b></p>	<p>1. <b>Bułka wrocławska</b> (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g 2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g 3. <b>Ser żółty (gouda)</b> (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 30g 4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 5. <b>Mandarynka</b> 6. <b>Platki jęczmienne gotowane na mleku</b></p>	<p>1. <b>Zupa ziemniaczana</b> (składniki: woda 40%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 3.2% 14%, cebula 1%, mąka pszenna typ 550 1%, olej rzepakowy 1%, przyprawy 1%) 150ml 2. <b>Kasza jaglana</b> gotowana 25g 3. <b>Udziec z indyka pieczony</b> (składniki: udziec z indyka 96%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 60g 4. <b>Brokuł</b> (mrożony) gotowany 60g 5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem</b> (5g) 200ml <b>PODWIECZOREK:</b> galaretka owocowa 150g</p>	<p>1. <b>Bułka wrocławska</b> (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g 2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g 3. <b>Filet z kurczaka pieczony w warzywach</b> (składniki: filet z kurczaka 60%, włoszczyzna mrożona 30%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 60g 5. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Maślanka 0.5% tłuszczu</b> (składniki: maślanka, mleko, żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml</p>	<p>Wartość energetyczna 1181kcal Białko 64g Tłuszcz 39g Nasycone kwasy tłuszczowe 16g Węglowodany 146g w tym cukry 40g Błonnik 11g Sód 1.04g</p>



(składniki: mleko 3.2% 94%, płatki jęczmienne 6%) 150ml 7. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml				
---	--	--	--	--

Dieta 20.03.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
<b>D01 podstawowa</b>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka pszena 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g</p> <p>3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. <b>Jajko gotowane</b></p> <p>5. <b>Sos tatarski</b> (składniki: ogórek kwaszony 47%, jogurt naturalny 19%, majonez 19%, groszek konserwowy 15%, szczypiorek 1%) 100g</p> <p>5. <b>Papryka czerwona</b> 50g</p> <p>6. <b>Płatki ryżowe gotowane na mleku</b> (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki ryżowe 6%) 350ml</p> <p>7. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Zupa zacierkowa</b> (składniki: woda 43%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mąka pszena typ 550 8.5%, jajko 2.5%, olej rzepakowy 2%, cebula 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 200g</p> <p>3. <b>Kotlet rybny</b> pieczony (składniki: filet rybny 69%, jajko 12%, bulka wrocławska 10%, bulka tarta 6%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 120g</p> <p>4. <b>Surówka z kapusty białej</b> ((składniki: kapusta biała 61%, marchew 21%, cebula 9%, majonez 9%) ) 150g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml</p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka pszena 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g</p> <p>3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. <b>Pasta hummus</b> (składniki: ciecierzycza gotowana 28%, woda, olej rzepakowy, pasta sezamowa tahini 12%, suszone pomidory 2%, błonnik roślinny, (bambusowy, grochowy), sól morska, cukier trzcinowy, koncentrat soku z cytryny, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty naturalne, kurkuma) 115g</p> <p>5. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Drożdżówka</b> (składniki: mąka pszena typ 500, marmolada wieloowocowa: (przeciery owocowe, cukier, kwas cytrynowy – regulator kwasowości, sorbinian potasu – substancja konserwująca, czerwień koszenilowa – barwnik, aromat.) <b>jaja, mleko</b>, cukier, margaryna: (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy), woda, emulgatory (mono – i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato)), drożdże, pomada, aromaty rumowy, wanilia, <b>śmietana</b>, sól)</p>	<p>Wartość energetyczna 2406kcal Białko 81g Tłuszcz 112g Nasycone kwasy tłuszczowe 26g Węglowodany 313g w tym cukry 39g Błonnik 32g Sód 2,59g</p>
<b>D02 latwostrawna</b>	<p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka pszena 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p>	<p>1. <b>Zupa zacierkowa</b> (składniki: woda 43%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mąka pszena typ 550 8.5%, jajko 2.5%, olej rzepakowy 2%, cebula 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 200g</p> <p>3. <b>Kotlet rybny</b> pieczony (składniki: filet rybny 69%, jajko 12%, bulka</p>	<p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka pszena 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato),</p>	<p>1. <b>Drożdżówka</b> (składniki: mąka pszena typ 500, marmolada wieloowocowa: (przeciery owocowe, cukier, kwas cytrynowy – regulator kwasowości, sorbinian potasu – substancja konserwująca, czerwień koszenilowa – barwnik, aromat.) <b>jaja, mleko</b>, cukier,</p>	<p>Wartość energetyczna 1882kcal Białko 90g Tłuszcz 61g Nasycone kwasy tłuszczowe 25g – regulator kwasowości, sorbinian potasu – substancja konserwująca, w tym cukry 42g Błonnik 20g Sód 1,23g</p>



## JADŁOSPIS 11-20.03.2026r.

	<p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. <b>Jajko gotowane</b></p> <p>4. <b>Sos jogurtowy</b> ((składniki: <b>jogurt naturalny</b> 53%, jabłko 40%, natka pietruszki 7%) 40g</p> <p>5. <b>Pomidor</b> 50g</p> <p>6. <b>Płatki ryżowe gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 94%, płatki <b>ryżowe</b> 6%) 350ml</p> <p>7. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>wrocławska 10%, <b>bulka tarta</b> 6%, natka pietruszki 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 120g</p> <p>4. <b>Fasolka szparagowa</b> (mrożona) gotowana 150g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml</p>	<p>sól, cukier) 60g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. <b>Twarożek</b> (składniki: <b>ser twarogowy</b> półtłusty 80%, <b>mleko</b> 3.2% 20%) 100g</p> <p>4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>margaryna: (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy), woda, emulgatory (mono – i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas mlekowy), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato)), drożdże, pomada, aromaty rumowy, wanilia, <b>śmietana</b>, sól)</p>	
<p><b>D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b></p>	<p>1. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 90g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. <b>Jajko gotowane</b></p> <p>5. <b>Sos tatarski</b> (składniki: ogórek kwaszony 47%, <b>jogurt naturalny</b> 19%, <b>majonez</b> 19%, groszek konserwowy 15%, szczypiorek 1%) 100g</p> <p>5. <b>Papryka czerwona</b> 50g</p> <p>6. <b>Jogurt naturalny</b> (składniki: <b>mleko</b>, odtłuszczone <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p> <p>7. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Zupa zacierkowa</b> (składniki: woda 43%, ziemniaki 28%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 8.5%, <b>jajko</b> 2.5%, olej rzepakowy 2%, cebula 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 350ml</p> <p>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 200g</p> <p>3. <b>Kotlet rybny</b> pieczony (składniki: <b>filet rybny</b> 69%, <b>jajko</b> 12%, <b>bulka wrocławska</b> 10%, <b>bulka tarta</b> 6%, natka pietruszki 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 120g</p> <p>4. <b>Surówka z kapusty białej</b> ((składniki: kapusta biała 61%, marchew 21%, cebula 9%, <b>majonez</b> 9%) ) 150g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek</b> 200ml</p>	<p>1. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 90g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. <b>Pasta hummus</b> (składniki: ciecierzycza gotowana 28%, woda, olej rzepakowy, pasta <b>sezamowa</b> tahini 12%, suszone pomidory 2%, błonnik roślinny, (bambusowy, grochowy), sól morską, cukier trzcinowy, koncentrat soku z cytryny, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty naturalne, kurkuma) 115g</p> <p>4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Serek naturalny</b> (składniki: <b>mleko</b>, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 2352kcal Białko 91g Tłuszcz 107g Nasycone kwasy tłuszczowe 23g Węglowodany 302g w tym cukry 33g Błonnik 41g Sód 2,55g</p>
<p><b>P01 podstawowa</b></p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól)</p>	<p>1. <b>Zupa zacierkowa</b> (składniki: woda 43%, ziemniaki 28%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, mąka <b>pszenna</b> typ 550</p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól)</p>	<p>1. <b>Drożdżówka</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, marmolada wieloowocowa: (przeciery</p>	<p>Wartość energetyczna 1705kcal Białko 73g Tłuszcz 48g</p>



## JADŁOSPIS 11-20.03.2026r.

	<p>25g 2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g 3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 4. <b>Jajko gotowane</b> 5. <b>Sos jogurtowy</b> ((składniki: jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, natka pietruszki 7%) 40g 6. <b>Pomidor</b> 50g 7. <b>Sok wieloowocowy</b> 8. <b>Płatki ryżowe gotowane na mleku</b> (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki ryżowe 6%) 200ml 9. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>8.5%, <b>jajko</b> 2.5%, olej rzepakowy 2%, cebula 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 200ml 2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 80g 3. <b>Kotlet rybny</b> pieczony (składniki: filet rybny 69%, <b>jajko</b> 12%, <b>bulka wrocławska</b> 10%, <b>bulka tarta</b> 6%, natka pietruszki 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 120g 4. <b>Fasolka szparagowa</b> (mrożona) gotowana 80g 5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml <b>PODWIECZOREK:</b> winogrono</p>	<p>25g 2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g 3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 4. <b>Twarożek</b> (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, <b>mleko</b> 3.2% 20%) 60g 5. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>owocowe, cukier, kwas cytrynowy – regulator kwasowości, sorbinian potasu – substancja konserwująca, czerwień koszenilowa – barwnik, aromat.) <b>jaja, mleko</b>, cukier, margaryna: (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy), woda, emulgatory (mono – i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato)), drożdże, pomada, aromaty rumowy, wanilia, <b>śmietana</b>, sól)</p>	<p>Nasycone kwasy tłuszczowe 19g Węglowodany 291g w tym cukry 54g Błonnik 25g Sód 1,37g</p>
<b>P02 latwostrawna</b>	<p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka pszena 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g 2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g 3. <b>Jajko gotowane</b> 4. <b>Sos jogurtowy</b> ((składniki: jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, natka pietruszki 7%) 40g 5. <b>Pomidor</b> 50g 6. <b>Sok wieloowocowy</b> 7. <b>Płatki ryżowe gotowane na mleku</b></p>	<p>1. <b>Zupa zacierkowa</b> (składniki: woda 43%, ziemniaki 28%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, mąka pszena typ 550 8.5%, <b>jajko</b> 2.5%, olej rzepakowy 2%, cebula 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 150ml 2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 60g 3. <b>Kotlet rybny</b> pieczony (składniki: filet rybny 69%, <b>jajko</b> 12%, <b>bulka wrocławska</b> 10%, <b>bulka tarta</b> 6%, natka pietruszki 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 60g 4. <b>Fasolka szparagowa</b> (mrożona) gotowana 60g 5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml <b>PODWIECZOREK:</b> winogrono</p>	<p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka pszena 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g 2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g 3. <b>Twarożek</b> (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, <b>mleko</b> 3.2% 20%) 40g 5. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Drożdźówka</b> (składniki: mąka pszena typ 500, marmolada wieloowocowa: (przeciery owocowe, cukier, kwas cytrynowy – regulator kwasowości, sorbinian potasu – substancja konserwująca, czerwień koszenilowa – barwnik, aromat.) <b>jaja, mleko</b>, cukier, margaryna: (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy), woda, emulgatory (mono – i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato)), drożdże, pomada, aromaty rumowy, wanilia, <b>śmietana</b>, sól)</p>	<p>Wartość energetyczna 1241kcal Białko 57g Tłuszcz 36g Nasycone kwasy tłuszczowe 14g Węglowodany 214g w tym cukry 38g Błonnik 11g Sód 0,632g</p>



SPS SZPITAL ZACHODNI  
im. św. JANA PAWŁA II

## JADŁOSPIS 11-20.03.2026r.

	(składniki: <b>mleko</b> 3.2% 94%, płatki <b>ryżowe</b> 6%) 150ml 8. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml				
--	---	--	--	--	--

\* w szpitalu możliwe są również modyfikacje wszystkich diet np. dieta łatwostrawna bez mleka, dieta podstawowa bez glutenu.

\*\* niekiedy, z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianom.