



JADŁOSPIS 21-31.03.2026r.

Dieta 21.03.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
D01 podstawowa	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (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. Schab pieczony na zimno (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, przyprawy 1%) 50g</p> <p>5. Papryka czerwona 50g, sałata 20g</p> <p>6. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 95%, kakao 2%, cukier 2%) 200ml</p>	<p>1. Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda 57%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 3.2% 14%, makaron 6%, koncentrat pomidorowy 5%, mąka pszenna typ 550 2%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Kasza gryczana gotowana 80g</p> <p>3. Gulasz mięsno-warzywny gotowany (składniki: włoszczyzna mrożona 37%, łopatką wołowa 30%, groszek zielony mrożony 9%, por 7%, cebula 7%, olej rzepakowy 7%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 1%) 200g</p> <p>4. Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska 59%, ogórek 12%, papryka czerwona 12%, kukurydza konserwowa 6%, olej rzepakowy 6%, sok z cytryny 5%) 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (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. Parówki drobiowe gotowane (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)) 100g</p> <p>5. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 2244kcal</p> <p>Białko 105g</p> <p>Tłuszcz 97g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 29g</p> <p>Węglowodany 248g</p> <p>w tym cukry 39g</p> <p>Błonnik 26g</p> <p>Sód 1,75g</p>
D02 łatwostrawna	<p>1. Bulka wrocławska (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. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c,</p>	<p>1. Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda 57%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 3.2% 14%, makaron 6%, koncentrat pomidorowy 5%, mąka pszenna typ 550 2%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Kasza jęczmienna gotowana 80g</p> <p>3. Gulasz mięsno-warzywny gotowany (składniki: włoszczyzna mrożona 37%, łopatką wołowa 30%, groszek zielony mrożony 9%, por 7%, cebula 7%, olej rzepakowy 7%, mąka pszenna typ 550</p>	<p>1. Bulka wrocławska (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. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 2034kcal</p> <p>Białko 93g</p> <p>Tłuszcz 87g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 29g</p> <p>Węglowodany 226g</p> <p>w tym cukry 39g</p> <p>Błonnik 17g</p> <p>Sód 2,24g</p>



JADŁOSPIS 21-31.03.2026r.

	<p>regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Schab pieczony na zimno (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, przyprawy 1%) 50g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 95%, kakao 2%, cukier 2%) 200ml</p>	<p>2%, przyprawy 1%) 200g</p> <p>4. Salata z jogurtem (składniki: sałata lodowa 78%, jogurt naturalny 20%, koper 2%) 100g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Parówki drobiowe gotowane (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)) 100g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
<p>D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (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. Schab pieczony na zimno (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, przyprawy 1%) 50g</p> <p>5. Papryka czerwona 50g, sałata 20g</p> <p>5. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda 57%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 3.2% 14%, makaron 6%, koncentrat pomidorowy 5%, mąka pszenna typ 550 2%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Kasza gryczana gotowana 80g</p> <p>3. Gulasz mięsno-warzywny gotowany (składniki: włoszczyzna mrożona 37%, łopátka wołowa 30%, groszek zielony mrożony 9%, por 7%, cebula 7%, olej rzepakowy 7%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 1%) 200g</p> <p>4. Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska 59%, ogórek 12%, papryka czerwona 12%, kukurydza konserwowa 6%, olej rzepakowy 6%, sok z cytryny 5%) 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek 200ml</p>	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (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. Parówki drobiowe gotowane (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)) 100g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%,</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 2041kcal</p> <p>Białko 96g</p> <p>Tłuszcz 84g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 25g</p> <p>Węglowodany 238g</p> <p>w tym cukry 23g</p> <p>Błonnik 32g</p> <p>Sód 1,81g</p>



JADŁOSPIS 21-31.03.2026r.

			herbata czarna 1%) 200ml		
D05 z ograniczeniem tłuszczu	<p>1. Bułka wrocławska (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) 100g</p> <p>2. Schab pieczony na zimno (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, przyprawy 1%) 50g</p> <p>3. Pomidor 50g, salata 20g</p> <p>4. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 95%, kakao 2%, cukier 2%) 200ml</p>	<p>1. Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda 57%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 3.2% 14%, makaron 6%, koncentrat pomidorowy 5%, mąka pszenna typ 550 2%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Kasza jęczmienna gotowana 80g</p> <p>3. Gulasz mięsno-warzwywny gotowany (składniki: włoszczyzna mrożona 37%, łopatka wołowa 30%, groszek zielony mrożony 9%, por 7%, cebula 7%, olej rzepakowy 7%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 1%) 130g</p> <p>4. Salata z jogurtem (składniki: sałata lodowa 78%, jogurt naturalny 20%, koper 2%) 100g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Bułka wrocławska (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) 100g</p> <p>2. Polędwica sopocka (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</p> <p>3. Miód 25g</p> <p>4. Pomidor 50g, salata 20g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 2042kcal</p> <p>Białko 99g</p> <p>Tłuszcz 58g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 16g</p> <p>Węglowodany 348g</p> <p>w tym cukry 42g</p> <p>Błonnik 18g</p> <p>Sód 2,82g</p>
P01 podstawowa	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (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. Schab pieczony na zimno (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%,</p>	<p>1. Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda 57%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 3.2% 14%, makaron 6%, koncentrat pomidorowy 5%, mąka pszenna typ 550 2%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 150ml</p> <p>2. Kasza jęczmienna gotowana 30g</p> <p>3. Gulasz mięsno-warzwywny gotowany (składniki: włoszczyzna mrożona 37%, łopatka wołowa 30%, groszek zielony mrożony 9%, por 7%, cebula 7%, olej rzepakowy 7%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 1%) 70g</p> <p>4. Salata z jogurtem (składniki: sałata lodowa 78%, jogurt naturalny 20%, koper 2%) 50g</p>	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (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. Parówki drobiowe gotowane (składniki: mięso z indyka 72% (w tym</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 1686kcal</p> <p>Białko 74g</p> <p>Tłuszcz 61g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 22g</p> <p>Węglowodany 219g</p> <p>w tym cukry 43g</p> <p>Błonnik 24g</p> <p>Sód 1,7g</p>



JADŁOSPIS 21-31.03.2026r.

	<p>czosnek 3%, przyprawy 1%) 50g 5. Pomidor 50g, sałata 20g 6. Kisiel porzeczkowy 80g 7. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 95%, kakao 2%, cukier 2%) 150ml</p>	<p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: jabłko</p>	<p>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)) 60g 5. Pomidor 50g, sałata 20g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
P02 latwostrawna	<p>1. Bulka wrocławska (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. Miks tłuszczowy (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. Schab pieczony na zimno (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, przyprawy 1%) 30g 5. Pomidor 50g, sałata 20g 6. Kisiel porzeczkowy 80g 7. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 95%, kakao 2%, cukier 2%) 150ml</p>	<p>1. Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda 57%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 3.2% 14%, makaron 6%, koncentrat pomidorowy 5%, mąka pszenna typ 550 2%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 150ml 2. Kasza jęczmienna gotowana 20g 3. Gulasz mięsno-warzywny gotowany (składniki: włoszczyzna mrożona 37%, łopatką wołowa 30%, groszek zielony mrożony 9%, por 7%, cebula 7%, olej rzepakowy 7%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 1%) 60g 4. Sałata z jogurtem (składniki: sałata lodowa 78%, jogurt naturalny 20%, koper 2%) 30g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: jabłko</p>	<p>1. Bulka wrocławska (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. Miks tłuszczowy (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. Parówki drobiowe gotowane (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)) 30g 5. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 1188kcal Białko 57g Tłuszcz 43g Nasycone kwasy tłuszczowe 15g Węglowodany 148g w tym cukry 46g Błonnik 12g Sód 0,87g</p>



JADŁOSPIS 21-31.03.2026r.

Dieta 22.03.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
D01 podstawowa	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (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. Kielbasa krakowska (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g</p> <p>5. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>6. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 3.2% 95%, kawa zbożowa 2%, cukier 2%) 200ml</p>	<p>1. Barszcz biały (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, śmietana 30% 6%, barszcz biały 3%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Kotlet mielony (pieczony) (składniki: łopatką wieprzowa 60%, bulka wrocławska 14%, olej rzepakowy 7%, jajko 7%, bulka tarta 6%, cebula 5%, przyprawy 1%) 120g</p> <p>4. Marchew (mrożona) gotowana 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (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. Ser żółty (gouda) (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g</p> <p>5. Ogórek 50g, sałata 20g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Salatka brokułowa (składniki: brokuł 48%, jajko 18%, kukurydza 12%, majonez 12%, jogurt naturalny 10%) 220g</p>	<p>Wartość energetyczna 2190kcal</p> <p>Białko 93g</p> <p>Tłuszcz 110g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 35g</p> <p>Węglowodany 241g</p> <p>w tym cukry 33g</p> <p>Błonnik 28g</p> <p>Sód 2,546g</p>
D02 latwostrawna	<p>1. Bulka wrocławska (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. Miks tłuszczowy (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. Kielbasa krakowska (składniki: mięso</p>	<p>1. Barszcz biały (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, śmietana 30% 6%, barszcz biały 3%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Pulpet gotowany w sosie własnym (składniki: udziec z indyka 76%, bulka wrocławska 15%, jajko 7%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 130g</p> <p>4. Marchew (mrożona) gotowana 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Bulka wrocławska (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. Miks tłuszczowy (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. Salatka brokułowa (składniki: brokuł 48%, jajko 18%, kukurydza 12%, majonez 12%, jogurt naturalny 10%) 220g</p>	<p>Wartość energetyczna 1842kcal</p> <p>Białko 88g</p> <p>Tłuszcz 80g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 22g</p> <p>Węglowodany 223g</p> <p>w tym cukry 34g</p> <p>Błonnik 22g</p> <p>Sód 2,13g</p>



JADŁOSPIS 21-31.03.2026r.

	wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 3.2% 95%, kawa zbożowa 2%, cukier 2%) 200ml		3. Półdewica drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe , stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia , woda, sól) 90g 2. Miks tłuszczowy (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. Kielbasa krakowska (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Jogurt naturalny (składniki: mleko , odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka , żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Barszcz biały (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, śmietana 30% 6%, barszcz biały 3%, przyprawy 1%) 350ml 2. Kasza jęczmienna, pęczak gotowana 80g 3. Kotlet mielony (pieczony) (składniki: łopatka wieprzowa 60%, bulka wrocławska 14%, olej rzepakowy 7%, jajko 7%, bulka tarta 6%, cebula 5%, przyprawy 1%) 120g 4. Surówka z marchewki (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek 200ml	1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia , woda, sól) 90g 2. Miks tłuszczowy (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. Ser żółty (gouda) (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g 4. Ogórek 50g, sałata 20g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Salatka brokułowa (składniki: brokuł 48%, jajko 18%, kukurydza 12%, majonez 12%, jogurt naturalny 10%) 220g	Wartość energetyczna 2471kcal Białko 101g Tłuszcz 117g Nasycone kwasy tłuszczowe 40g Węglowodany 294g w tym cukry 26g Błonnik 40g Sód 2,74g
D05 z	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka	1. Barszcz biały (składniki: woda 48%,	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka	1. Salatka brokułowa (składniki:	Wartość energetyczna 1827kcal



JADŁOSPIS 21-31.03.2026r.

<p>ograniczeniem tłuszczu</p>	<p>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) 100g 3. Kielbasa krakowska (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 3.2% 95%, kawa zbożowa 2%, cukier 2%) 200ml</p>	<p>ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, śmietana 30% 6%, barszcz biały 3%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Pulpet gotowany w sosie własnym (składniki: udziec z indyka 76%, bulka wrocławska 15%, jajko 7%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 130g 4. Marchew (mrożona) gotowana 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>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) 100g 3. Połędwica drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>brokuł 43%, białko jaja kurzego 27%, kukurydza 11%, majonez 11%, jogurt naturalny 8%) 220g</p>	<p>Białko 87g Tłuszcz 74g Nasycone kwasy tłuszczowe 20g Węglowodany 216g w tym cukry 34g Błonnik 22g Sód 2,24g</p>
<p>P01 podstawowa</p>	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g 3. Mięso tłuszczone (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. Kielbasa krakowska (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty</p>	<p>1. Barszcz biały (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, śmietana 30% 6%, barszcz biały 3%, przyprawy 1%) 200ml 2. Ziemniaki gotowane 80g 3. Pulpet gotowany w sosie własnym (składniki: udziec z indyka 76%, bulka wrocławska 15%, jajko 7%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 80g 4. Marchew (mrożona) gotowana 80g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: jogurt naturalny (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus</p>	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g 3. Mięso tłuszczone (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. Ser żółty (gouda) (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza,</p>	<p>1. Kanapka (chleb baltonowski, mięso tłuszczone, jajko, sałata, pomidor)</p>	<p>Wartość energetyczna 1743kcal Białko 79g Tłuszcz 69g Nasycone kwasy tłuszczowe 29g Węglowodany 230g w tym cukry 42g Błonnik 26g Sód 2,3g</p>



JADŁOSPIS 21-31.03.2026r.

	<p>przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 30g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Mandarynka</p> <p>6. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 3.2% 95%, kawa zbożowa 2%, cukier 2%) 150ml</p>	<p>themophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p>	<p>stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g</p> <p>5. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
P02 latwostrawna	<p>1. Bulka wrocławska (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. Miks tłuszczowy (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. Kielbasa krakowska (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 30g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Mandarynka</p> <p>6. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 3.2% 95%, kawa zbożowa 2%, cukier 2%) 150ml</p>	<p>1. Barszcz biały (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, śmietana 30% 6%, barszcz biały 3%, przyprawy 1%) 150ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 60g</p> <p>3. Pulpet gotowany w sosie własonym (składniki: udziec z indyka 76%, bulka wrocławska 15%, jajko 7%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 60g</p> <p>4. Marchew (mrożona) gotowana 60g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: jogurt naturalny (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus themophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p>	<p>1. Bulka wrocławska (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. Miks tłuszczowy (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. Ser żółty (gouda) (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 30g</p> <p>5. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Kanapka (chleb baltonowski, miks tłuszczowy, jajko, sałata, pomidor)</p>	<p>Wartość energetyczna 1123kcal</p> <p>Białko 54g</p> <p>Tłuszcz 46g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 19g</p> <p>Węglowodany 138g</p> <p>w tym cukry 35g</p> <p>Błonnik 12g</p> <p>Sód 1.32g</p>

Dieta 23.03.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
D01 podstawowa	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia,</p>	<p>1. Zupa ogórkowa z ziemniakami (składniki: woda 35%, ziemniaki 28%, ogórek kwaszony 14%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 3.2% 5%, mąka pszenna typ 550 2%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 350ml</p>	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka</p>	<p>1. Salatka grecka (składniki: sałata lodowa 24%, pomidor 19%, ser typu „feta” 14%, papryka czerwona 10%, ogórek 10%, oliwki zielone marynowane 7%, cebula 5%, rzodkiewka 5%, olej</p>	<p>Wartość energetyczna 2243kcal</p> <p>Białko 106g</p> <p>Tłuszcz 88g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 26g</p> <p>Węglowodany 275g</p> <p>w tym cukry 49g</p>



JADŁOSPIS 21-31.03.2026r.

	<p>woda, sól) 30g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (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. Szynka konserwowa (składniki: mięso wieprzowe z szynki 93%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, substancja zagęszczająca E407, izolat białka sojowego, 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>5. Papryka czerwona 50g, sałata 20g</p> <p>6. Zacierki gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 88%, mąka pszenna typ 550 9%, jajko 3%) 350ml</p> <p>7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>2. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Bitka wieprzowa duszona w cebulce (składniki: schab wieprzowy 69%, cebula 14%, olej rzepakowy 13%, mąka pszenna typ 550 3%, przyprawy 1%) 120g</p> <p>4. Buraki gotowane (składniki: buraki 92%, olej rzepakowy 6%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>żytnia, woda, sól) 30g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (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. Twarożek ((składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 3.2% 20%) 100g</p> <p>5. Salata 20g</p> <p>6. Dżem 25g</p> <p>7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>rzepakowy 5%, przyprawy 1%) 200g</p> <p>Błonnik 25g Sód 2,75g</p>
D02 łatwostrawna	<p>1. Bulka wrocławska (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. Miks tłuszczowy (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. Szynka konserwowa (składniki: mięso wieprzowe z szynki 93%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, substancja</p>	<p>1. Zupa jarzynowa (składniki: woda 40%, ziemniaki 30%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 3.2% 14%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Bitka wieprzowa duszona ((składniki: schab wieprzowy 80%, olej rzepakowy 15%, mąka pszenna typ 550 4%, przyprawy 1%) 120g</p> <p>4. Buraki gotowane (składniki: buraki 92%, olej rzepakowy 6%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Bulka wrocławska (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. Miks tłuszczowy (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. Twarożek ((składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 3.2%</p>	<p>1. Kanapka (kajzerka, miks tłuszczowy, szynka konserwowa, sałata, pomidor)</p> <p>Wartość energetyczna 2206kcal Białko 97g Tłuszcz 85g Nasycone kwasy tłuszczowe 28g Węglowodany 273g w tym cukry 50g Błonnik 20g Sód 2,48g</p>



JADŁOSPIS 21-31.03.2026r.

	<p>zagęszczająca E407, izolat białka sojowego, 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. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Zacierki gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 88%, mąka pszenna typ 550 9%, jajko 3%) 350ml</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		<p>20%) 100g</p> <p>4. Pomidor 50g Salata 20g</p> <p>5. Dżem 25g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
<p>D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (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. Szynka konserwowa (składniki: mięso wieprzowe z szynki 93%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, substancja zagęszczająca E407, izolat białka sojowego, 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. Papryka czerwona 50g, sałata 20g</p> <p>5. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: <i>Streptococcus thermophilus</i>, <i>Lactobacillus delbrueckii</i> subsp. <i>bulgaricus</i>) 150g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata</p>	<p>1. Zupa ogórkowa z ziemniakami (składniki: woda 35%, ziemniaki 28%, ogórek kwaszony 14%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 3.2% 5%, mąka pszenna typ 550 2%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Bitka wieprzowa duszona ((składniki: schab wieprzowy 80%, olej rzepakowy 15%, mąka pszenna typ 550 4%, przyprawy 1%) 120g</p> <p>4. Surówka z selera (składniki: seler 62,5%, jabłko 31,25%, olej rzepakowy 6,25%) 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek 200ml</p>	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (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. Twarożek ((składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 3.2% 20%) 100g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Salatka grecka (składniki: sałata lodowa 24%, pomidor 19%, ser typu „feta” 14%, papryka czerwona 10%, ogórek 10%, oliwki zielone marynowane 7%, cebula 5%, rzodkiewka 5%, olej rzepakowy 5%, przyprawy 1%) 200g</p>	<p>Wartość energetyczna 1894kcal</p> <p>Białko 83g</p> <p>Tłuszcz 87g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 21g</p> <p>Węglowodany 210g</p> <p>w tym cukry 21g</p> <p>Błonnik 32g</p> <p>Sód 2,66g</p>



JADŁOSPIS 21-31.03.2026r.

	czarna 1%) 200ml				
D05 z ograniczeniem tłuszczu	<p>1. Bulka wroclawska (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) 100g</p> <p>3. Szynka konserwowa (składniki: mięso wieprzowe z szynki 93%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, substancja zagęszczająca E407, izolat białka sojowego, 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. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Zacierki gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 88%, mąka pszenna typ 550 9%, jajko 3%) 350ml</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Zupa jarzynowa (składniki: woda 40%, ziemniaki 30%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 3.2% 14%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Bitka wieprzowa duszona ((składniki: schab wieprzowy 80%, olej rzepakowy 15%, mąka pszenna typ 550 4%, przyprawy 1%) 120g</p> <p>4. Buraki gotowane (składniki: buraki 92%, olej rzepakowy 6%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Bulka wroclawska (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) 100g</p> <p>2. Twarożek ((składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 3.2% 20%) 100g</p> <p>3. Pomidor 50g Sałata 20g</p> <p>4. Dżem 25g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Kanapka (kajzerka, szynka konserwowa, sałata, pomidor)</p>	<p>Wartość energetyczna 2157kcal</p> <p>Białko 97g</p> <p>Tłuszcz 83g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 27g</p> <p>Węglowodany 266g</p> <p>w tym cukry 50g</p> <p>Błonnik 20g</p> <p>Sód 2,31g</p>
P01 podstawowa	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (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. Szynka konserwowa (składniki: mięso wieprzowe z szynki 93%, woda, skrobia</p>	<p>1. Zupa jarzynowa (składniki: woda 40%, ziemniaki 30%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 3.2% 14%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 200ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 80g</p> <p>3. Bitka wieprzowa duszona ((składniki: schab wieprzowy 80%, olej rzepakowy 15%, mąka pszenna typ 550 4%, przyprawy 1%) 80g</p> <p>4. Buraki gotowane (składniki: buraki 92%, olej rzepakowy 6%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 80g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (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. Twarożek ((składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 3.2%</p>	<p>1. Kanapka (kajzerka, miks tłuszczowy, jajko gotowane, sałata, pomidor)</p>	<p>Wartość energetyczna 1653kcal</p> <p>Białko 68g</p> <p>Tłuszcz 57g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 19g</p> <p>Węglowodany 234g</p> <p>w tym cukry 48g</p> <p>Błonnik 26g</p> <p>Sód 1,838g</p>



JADŁOSPIS 21-31.03.2026r.

	<p>ziemniaczana, sól, substancja zagęszczająca E407, izolat białka sojowego, 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. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Mus owocowy 100g</p> <p>6. Zacierki gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 88%, mąka pszenna typ 550 9%, jajko 3%) 200ml</p> <p>7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>PODWIECZOREK: mandarynka</p>	<p>20%) 80g</p> <p>5. Pomidor 50g Salata 20g</p> <p>6. Dżem 25g</p> <p>7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
<p>P02 łatwostrawna</p>	<p>1. Bulka wroclawska (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. Szynka konserwowa (składniki: mięso wieprzowe z szynki 93%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, substancja zagęszczająca E407, izolat białka sojowego, 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</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Mus owocowy 100g</p> <p>6. Zacierki gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 88%, mąka pszenna typ 550 9%, jajko 3%) 150ml</p> <p>7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Zupa jarzynowa (składniki: woda 40%, ziemniaki 30%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 3.2% 14%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 150ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 60g</p> <p>3. Bitka wieprzowa duszona ((składniki: schab wieprzowy 80%, olej rzepakowy 15%, mąka pszenna typ 550 4%, przyprawy 1%) 60g</p> <p>4. Buraki gotowane (składniki: buraki 92%, olej rzepakowy 6%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 60g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: mandarynka</p>	<p>1. Bulka wroclawska (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. Miks tłuszczowy (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. Twarożek ((składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 3.2% 20%) 50g</p> <p>4. Pomidor 50g Salata 20g</p> <p>5. Dżem 25g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Kanapka (kajzerka, miks tłuszczowy, jajko gotowane, sałata, pomidor)</p>	<p>Wartość energetyczna 1155kcal</p> <p>Białko 48g</p> <p>Tłuszcz 43g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 14g</p> <p>Węglowodany 155g</p> <p>w tym cukry 33g</p> <p>Błonnik 13g</p> <p>Sód 1.02g</p>



JADŁOSPIS 21-31.03.2026r.

Dieta 24.03.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
D01 podstawowa	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (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. Pasta z jaj ze szczypiorkiem (składniki: jajko 78%, jogurt naturalny 10%, majonez 10%, szczypiorek 2%) 100g</p> <p>5. Ogórek kwaszony 50g, salata 20g</p> <p>6. Płatki owsiane gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki owsiane 6%) 350ml</p> <p>7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Zupa pieczarkowa z ziemniakami (składniki: woda 38%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, pieczarki 11%, mleko 3.2% 6%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Kasza jęczmienna gotowana 80g</p> <p>3. Udko z kurczaka pieczone (składniki: udko z kurczaka 97%, olej rzepakowy 2%, przyprawy 1%) 200g</p> <p>4. Surówka colesaw (składniki: kapusta biała 53%, marchew 26%, cebula 11%, jogurt naturalny 5%, majonez 5%) 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (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. Salatka śledziowa (składniki: śledź filet solony 30%, ziemniaki 30%, cebula 10%, fasola czerwona konserwowa 10%, groszek zielony konserwowy 10%, jogurt naturalny 5%, majonez 4%, przyprawy 1%) 200g</p> <p>5. Salata 20g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 2501kcal</p> <p>Białko 129g</p> <p>Tłuszcz 115g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 33g</p> <p>Węglowodany 292g</p> <p>w tym cukry 41g</p> <p>Błonnik 30g</p> <p>Sód 3,05g</p>
D02 latwostrawna	<p>1. Bulka wrocławska (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. Miks tłuszczowy (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. Pasta z jaj z koperkiem (składniki:</p>	<p>1. Zupa brokułowa (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 3.2% 8%, mąka pszenna typ 550 3%) 350ml</p> <p>2. Kasza jęczmienna gotowana 80g</p> <p>3. Udko z kurczaka gotowane (składniki: udko z kurczaka 97%, włoszczyzna mrożona 2%, przyprawy 1%) 200g</p> <p>4. Marchewka z groszkiem (mrożona) gotowana 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Bulka wrocławska (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. Miks tłuszczowy (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. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 2259kcal</p> <p>Białko 126g</p> <p>Tłuszcz 95g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 32g</p> <p>Węglowodany 279g</p> <p>w tym cukry 45g</p> <p>Błonnik 26g</p> <p>Sód 2,162g</p>



JADŁOSPIS 21-31.03.2026r.

	<p>jajko 78%, jogurt naturalny 20%, koperek 2%) 110g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Płatki owsiane gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki owsiane 6%) 350ml</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		<p>3. Pasta z sera twarogowego i tuńczyka (składniki: ser twarogowy półtłusty 49%, tuńczyk w sosie własnym 25%, majonez 16%, jogurt naturalny 8%, szczypiorek 2%) 120g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
<p>D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (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. Pasta z jaj ze szczypiorkiem (składniki: jajko 78%, jogurt naturalny 10%, majonez 10%, szczypiorek 2%) 100g</p> <p>5. Ogórek kwaszony 50g, sałata 20g</p> <p>5. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Zupa pieczarkowa z ziemniakami (składniki: woda 38%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, pieczarki 11%, mleko 3.2% 6%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Kasza jęczmienna pęczak gotowana 80g</p> <p>3. Udko z kurczaka pieczone (składniki: udko z kurczaka 97%, olej rzepakowy 2%, przyprawy 1%) 200g</p> <p>4. Surówka colesaw (składniki: kapusta biała 53%, marchew 26%, cebula 11%, jogurt naturalny 5%, majonez 5%) 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek 200ml</p>	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (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. Salatka śledziowa (składniki: śledź filet solony 30%, ziemniaki 30%, cebula 10%, fasola czerwona konserwowa 10%, groszek zielony konserwowy 10%, jogurt naturalny 5%, majonez 4%, przyprawy 1%) 200g</p> <p>4. Salata 20g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 2280kcal</p> <p>Białko 122g</p> <p>Tłuszcz 101g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 28g</p> <p>Węglowodany 277g</p> <p>w tym cukry 32g</p> <p>Błonnik 35g</p> <p>Sód 2,33g</p>
<p>D05 z ograniczeniem tłuszczu</p>	<p>1. Bułka wrocławska (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) 100g</p> <p>2. Pasta z białek jaj (składniki: białko jaja kurzego 82%, jogurt naturalny 13%, natka pietruszki 5%) 100g</p> <p>3. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>4. Płatki owsiane gotowane na mleku</p>	<p>1. Zupa brokułowa (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 3.2% 8%, mąka pszenna typ 550 3%) 350ml</p> <p>2. Kasza jęczmienna gotowana 80g</p> <p>3. Udko z kurczaka gotowane (składniki: udko z kurczaka 97%, włoszczyzna mrożona 2%, przyprawy 1%) 200g</p> <p>4. Marchewka z groszkiem (mrożona) gotowana 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych</p>	<p>1. Bułka wrocławska (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) 100g</p> <p>2. Pasta z sera twarogowego i tuńczyka (składniki: ser twarogowy półtłusty 49%, tuńczyk w sosie własnym 25%, majonez 16%, jogurt</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 2195kcal</p> <p>Białko 117g</p> <p>Tłuszcz 80g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 27g</p> <p>Węglowodany 261g</p> <p>w tym cukry 45g</p> <p>Błonnik 26g</p> <p>Sód 2,3g</p>



JADŁOSPIS 21-31.03.2026r.

	(składniki: mleko 3.2% 94%, płatki owsiane 6%) 350ml 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml	naturalny 8%, szczypiorek 2%) 120g 3. Pomidor 50g, sałata 20g 4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
P01 podstawowa	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia , woda, sól) 60g 3. Miks tłuszczowy (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. Pasta z jaj z koperkiem (składniki: jajko 78%, jogurt naturalny 20%, koperek 2%) 70g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Płatki owsiane gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki owsiane 6%) 200ml 6. Banan 7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Zupa brokułowa (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 3.2% 8%, mąka pszenna typ 550 3%) 200ml 2. Kasza jęczmienna gotowana 30g 3. Udko z kurczaka gotowane (składniki: udko z kurczaka 97%, włoszczyzna mrożona 2%, przyprawy 1%) 100g 4. Marchewka z groszkiem (mrożona) gotowana 80g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK : biszkopty (składniki: mąka pszenna , cukier, pasteryzowana masa jajowa , woda, olej rzepakowy, emulgatory: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, estry kwasów tłuszczowych i poliglicerolu, substancje spulchniające: difosforany, węglany sodu, glukoza, aromaty, sól, barwnik: karoten) 15g	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia , woda, sól) 60g 3. Miks tłuszczowy (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. Pasta z sera twarogowego i tuńczyka (składniki: ser twarogowy półtłusty 49%, tuńczyk w sosie własnym 25%, majonez 16%, jogurt naturalny 8%, szczypiorek 2%) 60g 5. Pomidor 50g, sałata 20g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Serek naturalny (składniki: mleko , kultury bakterii mlekowych) 150g	Wartość energetyczna 1688kcal Białko 84g Tłuszcz 58g Nasycone kwasy tłuszczowe 21g Węglowodany 246g w tym cukry 48g Błonnik 27g Sód 1,556g
P02 latwostrawna	1. Bulka wrocławska (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. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka , tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A	1. Zupa brokułowa (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 3.2% 8%, mąka pszenna typ 550 3%) 150ml 2. Kasza jęczmienna gotowana 20g 3. Udko z kurczaka gotowane (składniki: udko z kurczaka 97%, włoszczyzna mrożona 2%, przyprawy 1%) 70g 4. Marchewka z groszkiem (mrożona) gotowana 60g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml	1. Bulka wrocławska (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. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka , tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy),	1. Serek naturalny (składniki: mleko , kultury bakterii mlekowych) 150g	Wartość energetyczna 1162kcal Białko 63g Tłuszcz 41g Nasycone kwasy tłuszczowe 15g Węglowodany 155g w tym cukry 33g Błonnik 13g Sód 0,82g



JADŁOSPIS 21-31.03.2026r.

	<p>i D) 5g 3. Pasta z jaj z koperkiem (składniki: jajko 78%, jogurt naturalny 20%, koperk 2%) 40g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Płatki owsiane gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki owsiane 6%) 150ml 6. Banan 7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>PODWIECZOREK: biszkopty (składniki: mąka pszenna, cukier, pasteryzowana masa jajowa, woda, olej rzepakowy, emulgatory: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, estry kwasów tłuszczowych i poliglicerolu, substancje spulchniające: difosforany, węglany sodu, glukoza, aromaty, sól, barwnik: karoten) 15g</p>	<p>barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g 3. Pasta z sera twarogowego i tuńczyka (składniki: ser twarogowy półtłusty 49%, tuńczyk w sosie własnym 25%, majonez 16%, jogurt naturalny 8%, szczypiorek 2%) 40g 5. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
--	---	--	---	--	--

Dieta 25.03.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
D01 podstawowa	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g 3. Mięso tłuszczowe (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. Ser żółty (gouda) (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g 5. Surówka z rzodkwi białej (składniki: rzodkiew biała 83%, jogurt naturalny 7%, majonez 7%, szczypiorek 3%) 120g, sałata 20g 6. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, kasza manna 6%) 350ml 7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Barszcz ukraiński (składniki: ziemniaki 29%, woda 16%, kapusta biała 14%, koncentrat pomidorowy 14%, buraki 10%, koncentrat barszczu czerwonego 8%, fasola biała nasiona suche 5%, śmietana 30% 3%, przyprawy 1%) 350ml 2. Makaron gotowany z sosem szpinakowym (składniki: szpinak mrożony 51%, makaron 27%, ser typu „feta” 10%, śmietana 30% 10%, czosnek 1%, przyprawy 1%) 300g 3. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g 3. Mięso tłuszczowe (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. Kielbasa biała gotowana (mięso wieprzowe 79 %, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, koncentrat białka SOJOWEGO, błonnik PSZENNY (bezglutenowy), białko wieprzowe kolagenowe, przyprawy, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E300, E316; stabilizatory: E450, E451, E452; regulatory kwasowości: E262, E331; wzmacniacz smaku E621. Osłonka jadalna- jelito wieprzowe) 150g 5. Pomidor z cebulką 120g, 6. Herbata (składniki: woda 99%,</p>	<p>1. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g 2. Mandarynka</p>	<p>Wartość energetyczna 2389kcal Białko 103g Tłuszcz 105g Nasycone kwasy tłuszczowe 47g Węglowodany 270g w tym cukry 46g Błonnik 27g Sód 3,09g</p>



JADŁOSPIS 21-31.03.2026r.

			herbata czarna 1%) 200ml		
D02 latwostrawna	<p>1. Bulka wroclawska (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. Miks tłuszczowy (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. Ser żółty (gouda) (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, kasza manna 6%) 350ml</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Barszcz czerwony (składniki: ziemniaki 29%, buraki 22%, woda 20%, włoszczyzna mrożona 14%, koncentrat barszczu czerwonego 9%, mleko 3.2% 2%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 2%) 350ml</p> <p>2. Makaron gotowany z sosem szpinakowym (składniki: szpinak mrożony 51%, makaron 27%, ser typu „feta” 10%, śmietana 30% 10%, czosnek 1%, przyprawy 1%) 300g</p> <p>3. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Bulka wroclawska (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. Miks tłuszczowy (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. Kielbasa biała gotowana (mięso wieprzowe 79 %, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, koncentrat białka SOJOWEGO, błonnik PSZENNY (bezglutenowy), białko wieprzowe kolagenowe, przyprawy, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E300, E316; stabilizatory: E450, E451, E452; regulatory kwasowości: E262, E331; wzmacniacz smaku E621. Osłonka jadalna- jelito wieprzowe) 150g</p> <p>4. Pomidor ze szczypiorkiem 130g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p> <p>2. Mandarynka</p>	<p>Wartość energetyczna 2120kcal</p> <p>Białko 96g</p> <p>Tłuszcz 82g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 38g</p> <p>Węglowodany 261g</p> <p>w tym cukry 53g</p> <p>Błonnik 23g</p> <p>Sód 2,57g</p>
D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (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. Barszcz ukraiński (składniki: ziemniaki 29%, woda 16%, kapusta biała 14%, koncentrat pomidorowy 14%, buraki 10%, koncentrat barszczu czerwonego 8%, fasola biała nasiona suche 5%, śmietana 30% 3%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Makaron gotowany z sosem szpinakowym (składniki: szpinak mrożony 51%, makaron 27%, ser typu</p>	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (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. Serek wiejski 3% (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól) 150g</p> <p>2. Mandarynka</p>	<p>Wartość energetyczna 2351kcal</p> <p>Białko 109g</p> <p>Tłuszcz 105g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 43g</p> <p>Węglowodany 257g</p> <p>w tym cukry 35g</p> <p>Błonnik 33g</p> <p>Sód 3,44g</p>



JADŁOSPIS 21-31.03.2026r.

	<p>3. Ser żółty (gouda) (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g</p> <p>4. Surówka z rzodkwi białej (składniki: rzodkiew biała 83%, jogurt naturalny 7%, majonez 7%, szczypiorek 3%) 120g, sałata 20g</p> <p>5. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>„feta” 10%, śmietana 30% 10%, czosnek 1%, przyprawy 1%) 300g</p> <p>3. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek 200ml</p>	<p>3. Kielbasa biała gotowana (mięso wieprzowe 79 %, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, koncentrat białka SOJOWEGO, błonnik PSZENNY (bezglutenowy), białko wieprzowe kolagenowe, przyprawy, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E300, E316; stabilizatory: E450, E451, E452; regulatory kwasowości: E262, E331; wzmacniacz smaku E621. Osłonka jadalna- jelito wieprzowe) 150g</p> <p>4. Pomidor z cebulką 120g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
D05 z ograniczeniem tłuszczu	<p>1. Bulka wrocławska (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) 100g</p> <p>2. Ser twarogowy półtłusty (składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych) 120g</p> <p>3. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>4. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, kasza manna 6%) 350ml</p> <p>5. Dżem 25g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Barszcz czerwony (składniki: ziemniaki 29%, buraki 22%, woda 20%, włoszczyzna mrożona 14%, koncentrat barszczu czerwonego 9%, mleko 3.2% 2%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 2%) 350ml</p> <p>2. Makaron gotowany z sosem szpinakowym (składniki: szpinak mrożony 51%, makaron 27%, ser typu „feta” 10%, śmietana 30% 10%, czosnek 1%, przyprawy 1%) 300g</p> <p>3. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Bulka wrocławska (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) 100g</p> <p>2. Poładwica sopocka (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</p> <p>3. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p> <p>2. Mandarynka</p>	<p>Wartość energetyczna 1920kcal</p> <p>Białko 91g</p> <p>Tłuszcz 36g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 17g</p> <p>Węglowodany 317g</p> <p>w tym cukry 61g</p> <p>Błonnik 23g</p> <p>Sód 2,19g</p>
P01 podstawowa	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka</p>	<p>1. Barszcz czerwony (składniki: ziemniaki 29%, buraki 22%, woda 20%,</p>	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka</p>	<p>1. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtuszczone mleko w</p>	<p>Wartość energetyczna 1628kcal</p> <p>Białko 68g</p>



JADŁOSPIS 21-31.03.2026r.

	<p>żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (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. Ser żółty (gouda) (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlurek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 50g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, kasza manna 6%) 200ml</p> <p>6. Winogrono</p> <p>7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>włoszczyzna mrożona 14%, koncentrat barszczu czerwonego 9%, mleko 3.2% 2%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 2%) 200ml</p> <p>2. Makron gotowany z serem twarogowym i duszonym jabłkiem (składniki: jabłko 45%, makaron 24%, ser twarogowy półtłusty 24%, mleko 3.2% 6%, cukier 1%) 160g</p> <p>3. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: wafle ryżowe (składniki: ryż brązowy) 20g</p>	<p>żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (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. Poledwica sopocka (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</p> <p>5. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p> <p>2. Mandarynka</p>	<p>Tłuszcz 42g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 22g</p> <p>Węglowodany 256g</p> <p>w tym cukry 50g</p> <p>Błonnik 27g</p> <p>Sód 2,34g</p>
P02 latwostrawna	<p>1. Bulka wrocławska (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. Miks tłuszczowy (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. Ser żółty (gouda) (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator</p>	<p>1. Barszcz czerwony (składniki: ziemniaki 29%, buraki 22%, woda 20%, włoszczyzna mrożona 14%, koncentrat barszczu czerwonego 9%, mleko 3.2% 2%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 2%) 150ml</p> <p>2. Makron gotowany z serem twarogowym i duszonym jabłkiem (składniki: jabłko 45%, makaron 24%, ser twarogowy półtłusty 24%, mleko 3.2% 6%, cukier 1%) 160g</p> <p>3. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: wafle ryżowe (składniki: ryż brązowy) 20g</p>	<p>1. Bulka wrocławska (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. Miks tłuszczowy (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. Poledwica sopocka (składniki: mięso</p>	<p>1. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p> <p>2. Mandarynka</p>	<p>Wartość energetyczna 1136kcal</p> <p>Białko 50g</p> <p>Tłuszcz 30g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 15g</p> <p>Węglowodany 172g</p> <p>w tym cukry 37g</p> <p>Błonnik 14g</p> <p>Sód 1.29g</p>



JADŁOSPIS 21-31.03.2026r.

	(chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 30g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, kasza manna 6%) 150ml 6. Winogrono 7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		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) 30g 5. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
--	---	--	---	--	--

Dieta 26.03.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
D01 podstawowa	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia , woda, sól) 30g 3. Miks tłuszczowy (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. Kielbasa krakowska ((składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g 5. Salatka z rzodkiewki i ogórka (składniki: ogórek 40%, rzodkiewka 40%, jogurt naturalny 10%, majonez 5%, szczypiorek 3%, przyprawy 2%) 100g, sałata 20g 6. Płatki jęczmieńne gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki	1. Zupa z cukinią (składniki: woda 33%, cukinia 23%, ziemniaki 23%, włoszczyzna mrożona 14%, śmietana 30% 3%, olej rzepakowy 2%, por 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Kasza gryczana gotowana 80g 3. Udziec z indyka pieczony (składniki: udziec z indyka 96%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 130g 4. Surówka z marchwi i pora (składniki: marchew 45%, jabłko 25%, por 25%, jogurt naturalny 5%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia , woda, sól) 30g 3. Miks tłuszczowy (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. Salatka curry (składniki: filet z kurczaka 41%, papryka czerwona 25%, sałata lodowa 10%, kukurydza konserwowa 10%, majonez 8%, ryż biały 5%, przyprawy 1%) 200g 5. Pomidor 50g, sałata 20g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Maślanka 0.5% (składniki: maślanka , mleko , żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml	Wartość energetyczna 2330kcal Białko 118g Tłuszcz 86g Nasycone kwasy tłuszczowe 29g Węglowodany 279g w tym cukry 52g Błonnik 34g Sód 2,33g



JADŁOSPIS 21-31.03.2026r.

	<p>jęczmień 6%) 350ml 7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>				
D02 latwostrawna	<p>1. Bulka wrocławska (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 2. Miks tłuszczowy (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. Kielbasa krakowska ((składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Płatki jęczmienne gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki jęczmienne 6%) 350ml 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Zupa z cukinią (składniki: woda 33%, cukinia 23%, ziemniaki 23%, włośczyzna mrożona 14%, śmietana 30% 3%, olej rzepakowy 2%, por 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Kasza jagłana gotowana 80g 3. Udziec z indyka pieczony (składniki: udziec z indyka 96%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 130g 4. Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (składniki: marchew 61%, jabłko 30%, jogurt naturalny 6%, cukier 3%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Bulka wrocławska (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 2. Miks tłuszczowy (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. Salatka curry (składniki: filet z kurczaka 50%, sałata lodowa 12,5%, kukurydza konserwowa 12,5%, ryż biały 12,5%, jogurt naturalny 12,5%, przyprawy 1%) 200g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Maślanka 0.5% (składniki: maślanka, mleko, żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml</p>	<p>Wartość energetyczna 2217kcal Białko 120g Tłuszcz 76g Nasycone kwasy tłuszczowe 29g Węglowodany 272g w tym cukry 56g Błonnik 23g Sód 2,08g</p>
D03 z ograniczeniem latwo przyswajalnych węglowodanów	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g 2. Miks tłuszczowy (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. Kielbasa krakowska ((składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g 5. Salatka z rzodkiewki i ogórka</p>	<p>1. Zupa z cukinią (składniki: woda 33%, cukinia 23%, ziemniaki 23%, włośczyzna mrożona 14%, śmietana 30% 3%, olej rzepakowy 2%, por 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Kasza gryczana gotowana 80g 3. Udziec z indyka pieczony (składniki: udziec z indyka 96%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 130g 4. Surówka z marchwi i pora (składniki: marchew 45%, jabłko 25%, por 25%, jogurt naturalny 5%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek 200ml</p>	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g 2. Miks tłuszczowy (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. Salatka curry (składniki: filet z kurczaka 41%, papryka czerwona 25%, sałata lodowa 10%, kukurydza konserwowa 10%, majonez 8%, ryż biały 5%, przyprawy 1%) 200g</p>	<p>1. Maślanka 0.5% (składniki: maślanka, mleko, żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml</p>	<p>Wartość energetyczna 2020kcal Białko 106g Tłuszcz 79g Nasycone kwasy tłuszczowe 274g Węglowodany 233g w tym cukry 35g Błonnik 33g Sód 2,188g</p>



JADŁOSPIS 21-31.03.2026r.

	(składniki: ogórek 40%, rzodkiewka 40%, jogurt naturalny 10%, majonez 5%, szczypiorek 3%, przyprawy 2%) 100g, sałata 20g 5. Jogurt naturalny (składniki: mleko , odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka , żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
D05 z ograniczeniem tłuszczu	1. Bulka wrocławska (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) 100g 2. Kielbasa krakowska ((składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Płatki jęczmienne gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki jęczmienne 6%) 350ml 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Zupa z cukinią (składniki: woda 33%, cukinia 23%, ziemniaki 23%, włoszczyzna mrożona 14%, śmietana 30% 3%, olej rzepakowy 2%, por 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Kasza jagłana gotowana 80g 3. Udziec z indyka pieczony (składniki: udziec z indyka 96%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 130g 4. Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (składniki: marchew 61%, jabłko 30%, jogurt naturalny 6%, cukier 3%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml	1. Bulka wrocławska (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) 100g 2. Salatka curry (składniki: filet z kurczaka 50%, sałata lodowa 12,5%, kukurydza konserwowa 12,5%, ryż biały 12,5%, jogurt naturalny 12,5%, przyprawy 1%) 200g 3. Pomidor 50g, sałata 20g 4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Maślanka 0.5% (składniki: maślanka , mleko , żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml	Wartość energetyczna 2217kcal Białko 120g Tłuszcz 76g Nasycone kwasy tłuszczowe 29g Węglowodany 272g w tym cukry 56g Błonnik 23g Sód 2,08g
P01 podstawowa	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia , woda, sól) 60g 3. Miks tłuszczowy (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	1. Zupa z cukinią (składniki: woda 33%, cukinia 23%, ziemniaki 23%, włoszczyzna mrożona 14%, śmietana 30% 3%, olej rzepakowy 2%, por 1%, przyprawy 1%) 200ml 2. Kasza jagłana gotowana 30g 3. Udziec z indyka pieczony (składniki: udziec z indyka 96%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 80g 4. Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (składniki: marchew 61%, jabłko 30%, jogurt naturalny 6%, cukier 3%) 80g 5. Kompot na bazie mrożonych	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia , woda, sól) 60g 3. Miks tłuszczowy (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	1. Maślanka 0.5% (składniki: maślanka , mleko , żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml	Wartość energetyczna 1699kcal Białko 86g Tłuszcz 55g Nasycone kwasy tłuszczowe 20g Węglowodany 222g w tym cukry 51g Błonnik 26g Sód 1,89g



JADŁOSPIS 21-31.03.2026r.

	<p>4. Kielbasa krakowska (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Mus owocowy 100g</p> <p>6. Płatki jęczmienne gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki jęczmienne 6%) 200ml</p> <p>7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: jabłko</p>	<p>4. Filet z kurczaka gotowany (składniki: filet z kurczaka 92%, olej rzepakowy 4%, przyprawy 4%) 80g</p> <p>5. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
P02 latwostrawna	<p>1. Bulka wrocławska (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. Miks tłuszczowy (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. Kielbasa krakowska (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 30g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Mus owocowy 100g</p> <p>6. Płatki jęczmienne gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki jęczmienne 6%) 150ml</p> <p>7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Zupa z cukinią (składniki: woda 33%, cukinia 23%, ziemniaki 23%, włoszczyzna mrożona 14%, śmietana 30% 3%, olej rzepakowy 2%, por 1%, przyprawy 1%) 150ml</p> <p>2. Kasza jaglana gotowana 20g</p> <p>3. Udziec z indyka pieczony (składniki: udziec z indyka 96%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 60g</p> <p>4. Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (składniki: marchew 61%, jabłko 30%, jogurt naturalny 6%, cukier 3%) 60g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: jabłko</p>	<p>1. Bulka wrocławska (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. Miks tłuszczowy (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. Filet z kurczaka gotowany (składniki: filet z kurczaka 92%, olej rzepakowy 4%, przyprawy 4%) 50g</p> <p>5. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Maślanka 0.5% (składniki: maślanka, mleko, żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml</p>	<p>Wartość energetyczna 1159kcal</p> <p>Białko 62g</p> <p>Tłuszcz 38g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 14g</p> <p>Węglowodany 143g</p> <p>w tym cukry 38g</p> <p>Błonnik 14g</p> <p>Sód 1.1g</p>

Dieta 27.03.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
D01 podstawowa	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka	1. Zupa szczawiowa (składniki: woda	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka	1. Kefir (składniki: mleko ,	Wartość energetyczna 2213kcal



JADŁOSPIS 21-31.03.2026r.

	<p>pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (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. Jajko gotowane</p> <p>5. Sos tatarski (składniki: ogórek kwaszony 47%, jogurt naturalny 19%, majonez 19%, groszek konserwowy 15%, szczypiorek 1%) 100g</p> <p>6. Salata 20g</p> <p>7. Płatki ryżowe gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki ryżowe 6%) 350ml</p> <p>8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>40%, ziemniaki 31%, włoszczyzna mrożona 14%, szczaw konserwowy 8%, śmietana 30% 5%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Ryba panierowana smażona (składniki: filet rybny 70%, olej rzepakowy 13%, bulka tarta 7%, jajko 6%, mąka pszenna typ 550 3%, przyprawy 1%) 130g</p> <p>4. Surówka z kapusty czerwonej z olejem (składniki: kapusta czerwona 62.5%, jabłko 12.5%, por 12.5%, kukurydza 6.25%, olej rzepakowy 6.25%) 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (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. Twarożek ze szczypiorkiem (składniki: ser twarogowy 80%, mleko 3.2% 18%, szczypiorek 2%) 100g</p> <p>5. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200ml</p> <p>2. Rogal maślany (składniki: mąka pszenna 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 pszenna, margaryna, cukier, białko kurze)</p>	<p>Białko 96g Tłuszcz 96g Nasycone kwasy tłuszczowe 30g Węglowodany 285g w tym cukry 65g Błonnik 26g Sód 2,27g</p>
D02 latwostrawna	<p>1. Bulka wrocławska (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. Miks tłuszczowy (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. Jajko gotowane</p> <p>4. Sos jogurtowy (składniki: jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, natka pietruszki 7%) 40g</p> <p>5. Pomidor 50g, sałata 20g</p>	<p>1. Zupa szpinakowa z ziemniakami (składniki: woda 39%, ziemniaki 29%, szpinak mrożony 14%, włoszczyzna mrożona 14%, śmietana 30% 2%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Pulpet z ryby gotowany (składniki: filet rybny 73%, bulka wrocławska 11%, jajko 9%, bulka tarta 6%, przyprawy 1%) 130g</p> <p>4. Marchew (mrożona) gotowana 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Bulka wrocławska (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. Miks tłuszczowy (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. Twarożek z koperkiem (składniki: ser twarogowy 80%, mleko 3.2% 18%, koperek 2%) 100g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p>	<p>1. Kefir (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200ml</p> <p>2. Rogal maślany (składniki: mąka pszenna 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 pszenna, margaryna, cukier, białko kurze)</p>	<p>Wartość energetyczna 1877kcal Białko 93g Tłuszcz 67g Nasycone kwasy tłuszczowe 31g Węglowodany 268g w tym cukry 68g Błonnik 21g Sód 1,4g</p>



JADŁOSPIS 21-31.03.2026r.

	<p>6. Platki ryżowe gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki ryżowe 6%) 350ml</p> <p>7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		<p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
<p>D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (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. Jajko gotowane</p> <p>4. Sos tatarski (składniki: ogórek kwaszony 47%, jogurt naturalny 19%, majonez 19%, groszek konserwowy 15%, szczypiorek 1%) 100g</p> <p>5. Salata 20g</p> <p>6. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p> <p>7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Zupa szczawiowa (składniki: woda 40%, ziemniaki 31%, włoszczyzna mrożona 14%, szczaw konserwowy 8%, śmietana 30% 5%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Pulpet z ryby gotowany (składniki: filet rybny 73%, bulka wrocławska 11%, jajko 9%, bulka tarta 6%, przyprawy 1%) 130g</p> <p>4. Surówka z kapusty czerwonej z olejem (składniki: kapusta czerwona 62.5%, jabłko 12.5%, por 12.5%, kukurydza 6.25%, olej rzepakowy 6.25%) 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek 200ml</p>	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (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. Twarożek ze szczypiorkiem (składniki: ser twarogowy 80%, mleko 3.2% 18%, szczypiorek 2%) 100g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Kefir (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200ml</p> <p>2. Jabłko</p>	<p>Wartość energetyczna 1839kcal</p> <p>Białko 83g</p> <p>Tłuszcz 71g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 20g</p> <p>Węglowodany 640g</p> <p>w tym cukry 37g</p> <p>Błonnik 32g</p> <p>Sód 2,24g</p>
<p>D05 z ograniczeniem tłuszczu</p>	<p>1. Bulka wrocławska (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) 100g</p> <p>2. Jaja z twarożkiem (składniki: białko jaja kurzego 48%, ser twarogowy półtłusty 48%, koperek 1%, pieprz czarny 1%) 120g</p> <p>3. Sos jogurtowy (składniki: jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, natka pietruszki 7%) 40g</p>	<p>1. Zupa szpinakowa z ziemniakami (składniki: woda 39%, ziemniaki 29%, szpinak mrożony 14%, włoszczyzna mrożona 14%, śmietana 30% 2%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Pulpet z ryby gotowany (składniki: filet rybny 73%, bulka wrocławska 11%, jajko 9%, bulka tarta 6%, przyprawy 1%) 130g</p> <p>4. Marchew (mrożona) gotowana 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Bulka wrocławska (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) 100g</p> <p>2. Twarożek z koperkiem (składniki: ser twarogowy 80%, mleko 3.2% 18%, koperek 2%) 100g</p> <p>3. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Kefir (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200ml</p> <p>2. Rogal maślany (składniki: mąka pszenna 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 pszenna, margaryna, cukier, białko</p>	<p>Wartość energetyczna 1983kcal</p> <p>Białko 97g</p> <p>Tłuszcz 60g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 29g</p> <p>Węglowodany 336g</p> <p>w tym cukry 72g</p> <p>Błonnik 21g</p> <p>Sód 1,518g</p>



JADŁOSPIS 21-31.03.2026r.

	<p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Miód 25g</p> <p>6. Płatki ryżowe gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki ryżowe 6%) 350ml</p> <p>7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>			kurze)	
P01 podstawowa	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (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. Jajko gotowane</p> <p>5. Sos jogurtowy (składniki: jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, natka pietruszki 7%) 20g</p> <p>6. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>7. Sok wieloowocowy</p> <p>8. Płatki ryżowe gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki ryżowe 6%) 200ml</p> <p>9. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Zupa szpinakowa z ziemniakami (składniki: woda 39%, ziemniaki 29%, szpinak mrożony 14%, włoszczyzna mrożona 14%, śmietana 30% 2%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 200ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 80g</p> <p>3. Pulpet z ryby gotowany (składniki: filet rybny 73%, bulka wrocławska 11%, jajko 9%, bulka tarta 6%, przyprawy 1%) 100g</p> <p>4. Marchew (mrożona) gotowana 100g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: Kefir (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200ml</p>	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (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. Twarożek z koperkiem (składniki: ser twarogowy 80%, mleko 3.2% 18%, koperek 2%) 60g</p> <p>5. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Rogal maślany (składniki: mąka pszenna 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 pszenna, margaryna, cukier, białko kurze)</p>	<p>Wartość energetyczna 1642kcal</p> <p>Białko 76g</p> <p>Tłuszcz 52g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 25g</p> <p>Węglowodany 260g</p> <p>w tym cukry 78g</p> <p>Błonnik 24g</p> <p>Sód 1,46g</p>
P02 latwostrawna	<p>1. Bulka wrocławska (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. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz</p>	<p>1. Zupa szpinakowa z ziemniakami (składniki: woda 39%, ziemniaki 29%, szpinak mrożony 14%, włoszczyzna mrożona 14%, śmietana 30% 2%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 150ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 60g</p> <p>3. Pulpet z ryby gotowany (składniki: filet rybny 73%, bulka wrocławska 11%, jajko 9%, bulka tarta 6%, przyprawy 1%) 80g</p> <p>4. Marchew (mrożona) gotowana 60g</p>	<p>1. Bulka wrocławska (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. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej</p>	<p>1. Rogal maślany (składniki: mąka pszenna 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 pszenna, margaryna, cukier, białko)</p>	<p>Wartość energetyczna 1108kcal</p> <p>Białko 55g</p> <p>Tłuszcz 39g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 19g</p> <p>Węglowodany 170g</p> <p>w tym cukry 61g</p> <p>Błonnik 11g</p> <p>Sód 0,75g</p>



JADŁOSPIS 21-31.03.2026r.

	<p>serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g</p> <p>3. Jajko gotowane</p> <p>4. Sos jogurtowy (składniki: jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, natka pietruszki 7%) 20g</p> <p>5. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>6. Sok wieloowocowy</p> <p>7. Płatki ryżowe gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki ryżowe 6%) 150ml</p> <p>8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: Kefir (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200ml</p>	<p>słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g</p> <p>3. Twarożek z koperkiem (składniki: ser twarogowy 80%, mleko 3.2% 18%, koperek 2%) 40g</p> <p>5. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>kurze)</p>	
--	--	--	--	----------------------	--

Dieta 28.03.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
<p>D01 podstawowa</p>	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (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. Schab pieczony na zimno (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, przyprawy 1%) 50g</p> <p>5. Ogórek 50g, sałata 20g</p> <p>6. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 95%, kakao 2%, cukier 2%) 200ml</p>	<p>1. Zupa kalafiorowa (składniki: woda 39%, kalafior mrożony 23%, ziemniaki 20%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 3.2% 30% 3%, mąka pszenna 1%) 350ml</p> <p>2. Kasza jęczmienna gotowana 80g</p> <p>3. Pulpet gotowany w sosie pomidorowym (składniki: udziec z indyka 62%, koncentrat pomidorowy 18%, bułka wrocławska 12%, jajko 6%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 130g</p> <p>4. Salata z jogurtem (składniki: sałata lodowa 78%, jogurt naturalny 20%, koper 2%) 100g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (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. Ser żółty (gouda) (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g</p> <p>5. Salatka jarzynowa (składniki: marchewka z groszkiem mrożona 30%, jabłko 21%, jajko 8.5%, ogórek kwaszony 8.5%, por 8.5%, pietruszka korzeń 8.5%, seler 6%, jogurt</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p> <p>2. Banan</p>	<p>Wartość energetyczna 2282kcal</p> <p>Białko 119g</p> <p>Tłuszcz 81g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 30g</p> <p>Węglowodany 292g</p> <p>w tym cukry 54g</p> <p>Błonnik 31g</p> <p>Sód 3,6g</p>



JADŁOSPIS 21-31.03.2026r.

			<p>naturalny 4%, majonez 4%, przyprawy 1%) 230g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
D02 latwostrawna	<p>1. Bulka wrocławska (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 2. Miks tłuszczowy (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. Schab pieczony na zimno (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, przyprawy 1%) 50g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 95%, kakao 2%, cukier 2%) 200ml</p>	<p>1. Zupa brokułowa (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, włośczyzna mrożona 14%, mleko 3.2% 8%, mąka pszenna typ 550 3%) 350ml 2. Kasza jęczmienna gotowana 80g 3. Pulpet gotowany w sosie pomidorowym (składniki: udziec z indyka 62%, koncentrat pomidorowy 18%, bulka wrocławska 12%, jajko 6%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 130g 4. Salata z jogurtem (składniki: sałata lodowa 78%, jogurt naturalny 20%, koper 2%) 100g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Bulka wrocławska (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 2. Miks tłuszczowy (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. Ser żółty (gouda) (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g 5. Salatka jarzynowa (składniki: marchewka z groszkiem mrożona 30%, jabłko 21%, jajko 8.5%, ogórek kwaszony 8.5%, por 8.5%, pietruszka korzeń 8.5%, seler 6%, jogurt naturalny 4%, majonez 4%, przyprawy 1%) 230g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g 2. Banan</p>	<p>Wartość energetyczna 2256kcal Białko 120g Tłuszcz 80g Nasycone kwasy tłuszczowe 31g Węglowodany 286g w tym cukry 51g Błonnik 26g Sód 2,62g</p>
D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g 2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy),</p>	<p>1. Zupa kalafiorowa (składniki: woda 39%, kalafior mrożony 23%, ziemniaki 20%, włośczyzna mrożona 14%, mleko 3.2% 30% 3%, mąka pszenna 1%) 350ml 2. Kasza jęczmienna pęczak gotowana 80g 3. Pulpet gotowany w sosie</p>	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g 2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy),</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g 2. Pomarańcza</p>	<p>Wartość energetyczna 2105kcal Białko 118g Tłuszcz 71g Nasycone kwasy tłuszczowe 26g Węglowodany 275g w tym cukry 31g Błonnik 37g Sód 2,924g</p>



JADŁOSPIS 21-31.03.2026r.

	<p>barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Schab pieczony na zimno (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, przyprawy 1%) 50g</p> <p>4. Ogórek 50g, sałata 20g</p> <p>5. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>pomidorowym (składniki: udziec z indyka 62%, koncentrat pomidorowy 18%, bułka wrocławska 12%, jajko 6%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 130g</p> <p>4. Salata z jogurtem (składniki: sałata lodowa 78%, jogurt naturalny 20%, koper 2%) 100g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek 200ml</p>	<p>barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Ser żółty (gouda) (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g</p> <p>4. Salatka jarzynowa (składniki: marchewka z groszkiem mrożona 30%, jabłko 21%, jajko 8.5%, ogórek kwaszony 8.5%, por 8.5%, pietruszka korzeń 8.5%, seler 6%, jogurt naturalny 4%, majonez 4%, przyprawy 1%) 230g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
<p>D05 z ograniczeniem tłuszczu</p>	<p>1. Bułka wrocławska (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) 100g</p> <p>2. Schab pieczony na zimno (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, przyprawy 1%) 50g</p> <p>3. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>4. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 95%, kakao 2%, cukier 2%) 200ml</p>	<p>1. Zupa brokułowa (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 3.2% 8%, mąka pszenna typ 550 3%) 350ml</p> <p>2. Kasza jęczmienna gotowana 80g</p> <p>3. Pulpet gotowany w sosie pomidorowym (składniki: udziec z indyka 62%, koncentrat pomidorowy 18%, bułka wrocławska 12%, jajko 6%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 130g</p> <p>4. Salata z jogurtem (składniki: sałata lodowa 78%, jogurt naturalny 20%, koper 2%) 100g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Bułka wrocławska (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) 100g</p> <p>2. Poładwica drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g</p> <p>3. Salatka jarzynowa (składniki: marchewka z groszkiem mrożona 30%, jabłko 21%, białko jaja 8.5%, ogórek</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p> <p>2. Banan</p>	<p>Wartość energetyczna 2149kcal</p> <p>Białko 125g</p> <p>Tłuszcz 59g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 22g</p> <p>Węglowodany 294g</p> <p>w tym cukry 52g</p> <p>Błonnik 27g</p> <p>Sód 2,39g</p>



JADŁOSPIS 21-31.03.2026r.

			<p>kwaszony 8.5%, por 8.5%, pietruszka korzeń 8.5%, seler 6%, jogurt naturalny 4%, majonez 4%, przyprawy 1%) 230g</p> <p>4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
P01 podstawowa	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (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. Schab pieczony na zimno (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, przyprawy 1%) 30g</p> <p>5. Ogórek 50g, sałata 20g</p> <p>6. Mus owocowy 100g</p> <p>7. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 95%, kakao 2%, cukier 2%) 150ml</p>	<p>1. Zupa brokułowa (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 3.2% 8%, mąka pszenna typ 550 3%) 150ml</p> <p>2. Kasza jęczmienna gotowana 30g</p> <p>3. Pulpet gotowany w sosie pomidorowym (składniki: udziec z indyka 62%, koncentrat pomidorowy 18%, bulka wrocławska 12%, jajko 6%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 60g</p> <p>4. Salata z jogurtem (składniki: sałata lodowa 78%, jogurt naturalny 20%, koper 2%) 50g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: banan</p>	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (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. Ser żółty (gouda) (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 30g</p> <p>5. Salatka jarzynowa (składniki: marchewka z groszkiem mrożona 30%, jabłko 21%, jajko 8.5%, ogórek kwaszony 8.5%, por 8.5%, pietruszka korzeń 8.5%, seler 6%, jogurt naturalny 4%, majonez 4%, przyprawy 1%) 115g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 1739kcal</p> <p>Białko 85g</p> <p>Tłuszcz 49g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 22g</p> <p>Węglowodany 256g</p> <p>w tym cukry 55g</p> <p>Błonnik 35g</p> <p>Sód 1,834g</p>
P02 latwostrawna	<p>1. Bulka wrocławska (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>1. Zupa brokułowa (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 3.2% 8%, mąka pszenna typ 550 3%) 150ml</p> <p>2. Kasza jęczmienna gotowana 20g</p> <p>3. Pulpet gotowany w sosie pomidorowym (składniki: udziec z</p>	<p>1. Bulka wrocławska (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),</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 1171kcal</p> <p>Białko 68g</p> <p>Tłuszcz 38g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 18g</p> <p>Węglowodany 140g</p> <p>w tym cukry 32g</p> <p>Błonnik 11g</p> <p>Sód 1.04g</p>



JADŁOSPIS 21-31.03.2026r.

	<p>2. Miks tłuszczowy (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. Schab pieczony na zimno (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, przyprawy 1%) 30g</p> <p>4. Pomidor 50g, salata 20g</p> <p>5. Mus owocowy 100g</p> <p>7. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 95%, kakao 2%, cukier 2%) 150ml</p>	<p>indyka 62%, koncentrat pomidorowy 18%, bulka wroclawska 12%, jajko 6%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 60g</p> <p>4. Salata z jogurtem (składniki: sałata lodowa 78%, jogurt naturalny 20%, koper 2%) 30g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: banan</p>	<p>sól, cukier) 40g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (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. Ser żółty (gouda) (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 30g</p> <p>4. Salatka jarzynowa (składniki: marchewka z groszkiem mrożona 30%, jabłko 21%, jajko 8.5%, ogórek kwaszony 8.5%, por 8.5%, pietruszka korzeń 8.5%, seler 6%, jogurt naturalny 4%, majonez 4%, przyprawy 1%) 60g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
--	---	--	---	--	--

Dieta 29.03.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
D01 podstawowa	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (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. Pasta hummus (składniki: ciecierzycza</p>	<p>1. Rosół z makaronem (składniki: woda 49%, marchewka 15%, kurczak 8.5%, makaron 8.5%, pietruszka 5%, seler 5%, por 5%, cebula 3%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Wołowina gotowana w sosie chrzanowym (składniki: wołowina 67%, włoszczyzna mrożona 10%, chrzan 10%, śmietana 30% 10%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 1%) 180g</p> <p>4. Salatka z buraka, ogórka i jabłka (składniki: burak gotowany 66%, jabłko 14%, ogórek kwaszony 13%, olej</p>	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (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. Półdewica sopocka (składniki: mięso</p>	<p>1. Kefir (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200ml</p> <p>2. Jabłko</p>	<p>Wartość energetyczna 2189kcal</p> <p>Białko 92g</p> <p>Tłuszcz 91g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 27g</p> <p>Węglowodany 262g</p> <p>w tym cukry 48g</p> <p>Błonnik 34g</p> <p>Sód 3,5g</p>



JADŁOSPIS 21-31.03.2026r.

	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 5. Ogórek kwaszony 50g, sałata 20g 6. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 3.2% 95%, kawa zbożowa 2%, cukier 2%) 200ml	rzepakowy 6%, przyprawy 1%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml	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 5. Pomidor 50g, sałata 20g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
D02 latwostrawna	1. Bulka wrocławska (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 2. Miks tłuszczowy (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. Pasta z jaj z koperkiem (składniki: jajko 78%, jogurt naturalny 20%, koperek 2%) 110g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 3.2% 95%, kawa zbożowa 2%, cukier 2%) 200ml	1. Rosół z makaronem (składniki: woda 49%, marchewka 15%, kurczak 8.5%, makaron 8.5%, pietruszka 5%, seler 5%, por 5%, cebula 3%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Wołowina gotowana w sosie koperkowym (składniki: wołowina 68%, włoszczyzna mrożona 26%, mąka pszenna typ 550 4%, koper 1%, przyprawy 1%) 180g 4. Salatka z buraka i jabłka (składniki: burak gotowany 66%, jabłko 27%, olej rzepakowy 6%, przyprawy 1%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml	1. Bulka wrocławska (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 2. Miks tłuszczowy (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. Półdewica sopocka (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. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Herbata (składniki: woda 99%,	1. Kefir (składniki: mleko , odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200ml 2. Jabłko	Wartość energetyczna 1843kcal Białko 103g Tłuszcz 71g Nasycone kwasy tłuszczowe 26g Węglowodany 253g w tym cukry 49g Błonnik 23g Sód 2,2g



JADŁOSPIS 21-31.03.2026r.

			herbata czarna 1%) 200ml		
D03 z ograniczeniem latwo przyswajalnych węglowodanów	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (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. Pasta hummus (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</p> <p>4. Ogórek kwaszony 50g, salata 20g</p> <p>5. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Rosół z makaronem (składniki: woda 49%, marchewka 15%, kurczak 8.5%, makaron 8.5%, pietruszka 5%, seler 5%, por 5%, cebula 3%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Kasza gryczana gotowana 80g</p> <p>3. Wołowina gotowana w sosie chrzanowym (składniki: wołowina 67%, włoszczyzna mrożona 10%, chrzan 10%, śmietana 30% 10%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 1%) 180g</p> <p>4. Salatka z buraka, ogórka i jabłka (składniki: burak gotowany 66%, jabłko 14%, ogórek kwaszony 13%, olej rzepakowy 6%, przyprawy 1%) 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek 200ml</p>	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (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. Poledwica sopocka (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</p> <p>4. Pomidor 50g, salata 20g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml. Kefir (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200ml</p>	<p>1. Kefir (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200ml</p> <p>2. Jabłko</p>	<p>Wartość energetyczna 2217kcal</p> <p>Białko 96g</p> <p>Tłuszcz 94g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 25g</p> <p>Węglowodany 260g</p> <p>w tym cukry 35g</p> <p>Błonnik 39g</p> <p>Sód 4,23g</p>
D05 z ograniczeniem tłuszczu	<p>1. Bulka wrocławska (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) 100g</p> <p>2. Pasta z białek jaj (składniki: białko jaja kurzego 82%, jogurt naturalny 13%, natka pietruszki 5%) 100g</p> <p>3. Miód 25g</p> <p>4. Pomidor 50g, salata 20g</p>	<p>1. Rosół z makaronem (składniki: woda 49%, marchewka 15%, kurczak 8.5%, makaron 8.5%, pietruszka 5%, seler 5%, por 5%, cebula 3%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Wołowina gotowana w sosie koperkowym (składniki: wołowina 68%, włoszczyzna mrożona 26%, mąka pszenna typ 550 4%, koper 1%, przyprawy 1%) 180g</p> <p>4. Salatka z buraka i jabłka (składniki: burak gotowany 66%, jabłko</p>	<p>1. Bulka wrocławska (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. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c,</p>	<p>1. Kefir (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200ml</p> <p>2. Jabłko</p>	<p>Wartość energetyczna 1869kcal</p> <p>Białko 96g</p> <p>Tłuszcz 56g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 22g</p> <p>Węglowodany 315g</p> <p>w tym cukry 50g</p> <p>Błonnik 23g</p> <p>Sód 2,39g</p>



JADŁOSPIS 21-31.03.2026r.

	<p>5. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 3.2% 95%, kawa zbożowa 2%, cukier 2%) 200ml</p>	<p>27%, olej rzepakowy 6%, przyprawy 1%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. Poledwica sopocka (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. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
P01 podstawowa	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g 3. Miks tłuszczowy (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. Pasta z jaj z koperkiem (składniki: jajko 78%, jogurt naturalny 20%, koperek 2%) 80g 4. Jabłko 25g 5. Pomidor 50g, sałata 20g 6. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 3.2% 95%, kawa zbożowa 2%, cukier 2%) 150ml</p>	<p>1. Rosół z makaronem (składniki: woda 49%, marchewka 15%, kurczak 8.5%, makaron 8.5%, pietruszka 5%, seler 5%, por 5%, cebula 3%, przyprawy 1%) 250ml 2. Ziemniaki gotowane 120g 3. Wołowina gotowana w sosie koperkowym (składniki: wołowina 68%, włoszczyzna mrożona 26%, mąka pszenna typ 550 4%, koper 1%, przyprawy 1%) 150g 4. Salatka z buraka i jabłka (składniki: burak gotowany 66%, jabłko 27%, olej rzepakowy 6%, przyprawy 1%) 120g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: mus owocowy 100g</p>	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g 3. Miks tłuszczowy (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. Poledwica sopocka (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,</p>	<p>1. Kefir (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200ml</p>	<p>Wartość energetyczna 1691kcal Białko 87g Tłuszcz 58g Nasycone kwasy tłuszczowe 22g Węglowodany 250g w tym cukry 47g Błonnik 31g Sód 2,27g</p>



JADŁOSPIS 21-31.03.2026r.

			wzmacniacz smaku E621) 50g 5. Pomidor 50g, sałata 20g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
P02 latwostrawna	<p>1. Bulka wrocławska (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. Miks tłuszczowy (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. Pasta z jaj z koperkiem (składniki: jajko 78%, jogurt naturalny 20%, koperek 2%) 70g</p> <p>4. Jablko</p> <p>5. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>6. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 3.2% 95%, kawa zbożowa 2%, cukier 2%) 150ml</p>	<p>1. Rosół z makaronem (składniki: woda 49%, marchewka 15%, kurczak 8.5%, makaron 8.5%, pietruszka 5%, seler 5%, por 5%, cebula 3%, przyprawy 1%) 150ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 80g</p> <p>3. Wołowina gotowana w sosie koperkowym (składniki: wołowina 68%, włoszczyzna mrożona 26%, mąka pszenna typ 550 4%, koper 1%, przyprawy 1%) 80g</p> <p>4. Salatka z buraka i jabłka (składniki: burak gotowany 66%, jabłko 27%, olej rzepakowy 6%, przyprawy 1%) 60g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: mus owocowy 100g</p>	<p>1. Bulka wrocławska (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. Miks tłuszczowy (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. Poledwica sopocka (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany, błonnik pszeny (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</p> <p>5. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Kefir (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200ml</p>	<p>Wartość energetyczna 1186kcal</p> <p>Białko 65g</p> <p>Tłuszcz 42g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 16g</p> <p>Węglowodany 171g</p> <p>w tym cukry 36g</p> <p>Błonnik 16g</p> <p>Sód 1,61g</p>

Dieta 30.03.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
D01 podstawowa	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka	1. Zupa fasolowa (składniki: woda 44%, fasola biała nasiona suche 15%,	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka	1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii	Wartość energetyczna 2296kcal
					Białko 122g



JADŁOSPIS 21-31.03.2026r.

	<p>żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (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. Twarożek ze szczypiorkiem (składniki: ser twarogowy 80%, mleko 3.2% 18%, szczypiorek 2%) 100g</p> <p>5. Rzodkiewka 50g, sałata 20g</p> <p>6. Zacierki gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 88%, mąka pszenna typ 550 9%, jajko 3%) 350ml</p> <p>7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>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. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Filet z kurczaka gotowany w warzywach (składniki: filet z kurczaka 60%, włoszczyzna mrożona 30%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 130g</p> <p>4. Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska 59%, ogórek 12%, papryka czerwona 12%, kukurydza konserwowa 6%, olej rzepakowy 6%, sok z cytryny 5%) 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (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. Salatka hawajska (składniki: szynka konserwowa 19%, ser żółty gouda 19%, kukurydza konserwowa 19%, jogurt naturalny 16%, seler marynowany 12%, ananas w syropie 9%, rodzynki ruszone 6%) 150g</p> <p>5. Papryka czerwona 50g, sałata 20g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>mlekowych) 150g</p>	<p>Tłuszcz 80g Nasycone kwasy tłuszczowe 29g Węglowodany 287g w tym cukry 46g Błonnik 34g Sód 2,02g</p>
D02 łatwostrawna	<p>1. Bulka wrocławska (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. Miks tłuszczowy (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. Twarożek z koperkiem (składniki: ser twarogowy 80%, mleko 3.2% 18%, koperek 2%) 100g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Zacierki gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 88%, mąka pszenna typ 550 9%, jajko 3%) 350ml</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata</p>	<p>1. Zupa zacierkowa (składniki: woda 43%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mąka pszenna typ 550 8.5%, jajko 2.5%, olej rzepakowy 2%, cebula 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Filet z kurczaka gotowany w warzywach (składniki: filet z kurczaka 60%, włoszczyzna mrożona 30%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 130g</p> <p>4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Bulka wrocławska (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. Miks tłuszczowy (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. Salatka hawajska (składniki: szynka konserwowa 19%, ser żółty gouda 19%, kukurydza konserwowa 19%, jogurt naturalny 16%, seler marynowany 12%, ananas w syropie 9%, rodzynki ruszone 6%) 150g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 2133kcal Białko 111g Tłuszcz 72g Nasycone kwasy tłuszczowe 29g Węglowodany 271g w tym cukry 46g Błonnik 21g Sód 1,618g</p>



JADŁOSPIS 21-31.03.2026r.

	czarna 1%) 200ml		5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (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. Twarożek ze szczypiorkiem (składniki: ser twarogowy 80%, mleko 3.2% 18%, szczypiorek 2%) 100g</p> <p>4. Rzodkiewka 50g, sałata 20g</p> <p>5. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Zupa fasolowa (składniki: woda 44%, fasola biała 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. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Filet z kurczaka gotowany w warzywach (składniki: filet z kurczaka 60%, włoszczyzna mrożona 30%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 130g</p> <p>4. Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska 59%, ogórek 12%, papryka czerwona 12%, kukurydza konserwowa 6%, olej rzepakowy 6%, sok z cytryny 5%) 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek 200ml</p>	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (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. Salatka hawajska (składniki: szynka konserwowa 19%, ser żółty gouda 19%, kukurydza konserwowa 19%, jogurt naturalny 16%, seler marynowany 12%, ananas w syropie 9%, rodzynki ruszone 6%) 150g</p> <p>4. Papryka czerwona 50g, sałata 20g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 2134kcal</p> <p>Białko 117g</p> <p>Tłuszcz 75g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 24g</p> <p>Węglowodany 265g</p> <p>w tym cukry 37g</p> <p>Błonnik 41g</p> <p>Sód 2,102g</p>
D05 z ograniczeniem tłuszczu	<p>1. Bulka wrocławska (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) 100g</p> <p>2. Twarożek (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 3.2% 20%) 100g</p> <p>3. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>4. Zacierki gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 88%, mąka pszenna typ 550 9%, jajko 3%) 350ml</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Zupa zacierkowa (składniki: woda 43%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mąka pszenna typ 550 8.5%, jajko 2.5%, olej rzepakowy 2%, cebula 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Filet z kurczaka gotowany w warzywach (składniki: filet z kurczaka 60%, włoszczyzna mrożona 30%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 130g</p> <p>4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Bulka wrocławska (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) 100g</p> <p>2. Półdewica drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 2128kcal</p> <p>Białko 114g</p> <p>Tłuszcz 58g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 19g</p> <p>Węglowodany 298g</p> <p>w tym cukry 43g</p> <p>Błonnik 22g</p> <p>Sód 1,63g</p>



JADŁOSPIS 21-31.03.2026r.

			<p>konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g</p> <p>3. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
P01 podstawowa	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (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. Twarożek z koperkiem (składniki: ser twarogowy 80%, mleko 3.2% 18%, koperek 2%) 60g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Sok wieloowocowy</p> <p>6. Zacierki gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 88%, mąka pszenna typ 550 9%, jajko 3%) 150ml</p> <p>7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Zupa zacierkowa (składniki: woda 43%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mąka pszenna typ 550 8.5%, jajko 2.5%, olej rzepakowy 2%, cebula 1%, przyprawy 1%) 150ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 80g</p> <p>3. Filet z kurczaka gotowany w warzywach (składniki: filet z kurczaka 60%, włoszczyzna mrożona 30%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 80g</p> <p>4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 80g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: mandarynka</p>	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (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. Półdewica drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g</p> <p>5. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 1676kcal</p> <p>Białko 82g</p> <p>Tłuszcz 50g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 21g</p> <p>Węglowodany 236g</p> <p>w tym cukry 56g</p> <p>Błonnik 24g</p> <p>Sód 1,5g</p>



JADŁOSPIS 21-31.03.2026r.

<p>P02 latwostrawna</p>	<p>1. Bulka wroclawska (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. Miks tłuszczowy (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. Twarożek z koperkiem (składniki: ser twarogowy 80%, mleko 3.2% 18%, koperek 2%) 40g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Sok wieloowocowy 6. Zacierki gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 88%, mąka pszenna typ 550 9%, jajko 3%) 150ml 7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Zupa zacierkowa (składniki: woda 43%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mąka pszenna typ 550 8.5%, jajko 2.5%, olej rzepakowy 2%, cebula 1%, przyprawy 1%) 150ml 2. Ziemniaki gotowane 60g 3. Filet z kurczaka gotowany w warzywach (składniki: filet z kurczaka 60%, włoszczyzna mrożona 30%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 60g 4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 60g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: mandarynka</p>	<p>1. Bulka wroclawska (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. Miks tłuszczowy (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. Poładwica drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 30g 5. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 1171kcal Białko 60g Tłuszcz 33g Nasycone kwasy tłuszczowe 13g Węglowodany 162g w tym cukry 44g Błonnik 12g Sód 0,674g</p>
--------------------------------	--	---	---	---	--

Dieta 31.03.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
<p>D01 podstawowa</p>	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p>	<p>1. Zupa pomidorowa z ryżem (składniki: woda 57%, włoszczyzna 17%, koncentrat pomidorowy 10%, ryż biały 7%, mleko 3.2% 7%, mąka</p>	<p>1. Makaron z serem twarogowym i truskawkami (składniki: truskawki mrożone 32%, makaron 26%, ser twarogowy półtłusty 26%, mleko 3.2%</p>	<p>1. Sok wielowarzywny 330ml</p>	<p>Wartość energetyczna 2116kcal Białko 114g Tłuszcz 77g Nasycone kwasy tłuszczowe 23g</p>



JADŁOSPIS 21-31.03.2026r.

	<p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (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. Pasta z jaj i tuńczyka ((składniki: jajko 44%, tuńczyk z puszki 33%, jogurt naturalny 13%, majonez 9%, pietruszka liście 1%) 130g</p> <p>5. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>6. Płatki owsiane gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki owsiane 6%) 350ml</p> <p>7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>pszenna 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Ziemiaki gotowane 200g</p> <p>3. Schab pieczony (składniki: schab wieprzowy 96%, mąka pszenna typ 550 3%, przyprawy 1%) 120g</p> <p>4. Surówka chińska (składniki: kapusta biała 62.5%, marchew 22%, cebula 9.5%, olej rzepakowy 3%, cukier 3%) 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>14%, cukier wanilinowy 2%) 300g</p> <p>2.. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		<p>Węglowodany 284g w tym cukry 63g Błonnik 26g Sód 1,982g</p>
D02 latwostrawna	<p>1. Bulka wrocławska (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. Miks tłuszczowy (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. Pasta z jaj i tuńczyka ((składniki: jajko 44%, tuńczyk z puszki 33%, jogurt naturalny 13%, majonez 9%, pietruszka liście 1%) 130g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Płatki owsiane gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki owsiane 6%) 350ml</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata</p>	<p>1. Zupa pomidorowa z ryżem (składniki: woda 57%, włoszczyzna 17%, koncentrat pomidorowy 10%, ryż biały 7%, mleko 3.2% 7%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Ziemiaki gotowane 200g</p> <p>3. Schab pieczony (składniki: schab wieprzowy 96%, mąka pszenna typ 550 3%, przyprawy 1%) 120g</p> <p>4. Surówka z marchewki z olejem (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Makaron z serem twarogowym i truskawkami (składniki: truskawki mrożone 32%, makaron 26%, ser twarogowy półtłusty 26%, mleko 3.2% 14%, cukier wanilinowy 2%) 300g</p> <p>2.. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	1. Sok wielowarzywny 330ml	<p>Wartość energetyczna 2116kcal Białko 115g Tłuszcz 75g Nasycone kwasy tłuszczowe 23g Węglowodany 288g w tym cukry 64g Błonnik 25g Sód 1,93g</p>



JADŁOSPIS 21-31.03.2026r.

	czarna 1%) 200ml				
D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (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. Pasta z jaj i tuńczyka ((składniki: jajko 44%, tuńczyk z puszki 33%, jogurt naturalny 13%, majonez 9%, pietruszka liście 1%) 130g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Zupa pomidorowa z ryżem (składniki: woda 57%, włoszczyzna 17%, koncentrat pomidorowy 10%, ryż biały 7%, mleko 3.2% 7%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Kasza jęczmienna pęczak gotowana 80g</p> <p>3. Schab pieczony (składniki: schab wieprzowy 96%, mąka pszenna typ 550 3%, przyprawy 1%) 120g</p> <p>4. Surówka chińska (składniki: kapusta biała 62.5%, marchew 22%, cebula 9.5%, olej rzepakowy 3%, cukier 3%) 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek 200ml</p>	<p>1. Makaron z serem twarogowym i truskawkami (składniki: truskawki mrożone 33%, makaron 27%, ser twarogowy półtłusty 27%, mleko 3.2% 13%) 300g</p> <p>2. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Sok wielowarzywny 330ml</p>	<p>Wartość energetyczna 2056kcal</p> <p>Białko 110g</p> <p>Tłuszcz 71g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 18g</p> <p>Węglowodany 289g</p> <p>w tym cukry 49g</p> <p>Błonnik 30g</p> <p>Sód 1,96g</p>
D05 z ograniczeniem tłuszczu	<p>1. Bułka wrocławska (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) 100g</p> <p>2. Pasta z białek jaj i tuńczyka (składniki: białko jaja kurzego 47%, tuńczyk z puszki 31%, jogurt naturalny 12%, majonez 8%, natka pietruszki 2%) 130g</p> <p>3. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>4. Płatki owsiane gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki owsiane 6%) 350ml</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Zupa pomidorowa z ryżem (składniki: woda 57%, włoszczyzna 17%, koncentrat pomidorowy 10%, ryż biały 7%, mleko 3.2% 7%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Schab pieczony (składniki: schab wieprzowy 96%, mąka pszenna typ 550 3%, przyprawy 1%) 120g</p> <p>4. Surówka z marchewki z olejem (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Makaron z serem twarogowym i truskawkami (składniki: truskawki mrożone 32%, makaron 26%, ser twarogowy półtłusty 26%, mleko 3.2% 14%, cukier wanilinowy 2%) 300g</p> <p>2.. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Sok wielowarzywny 330ml</p>	<p>Wartość energetyczna 2178kcal</p> <p>Białko 109g</p> <p>Tłuszcz 66g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 20g</p> <p>Węglowodany 297g</p> <p>w tym cukry 64g</p> <p>Błonnik 26g</p> <p>Sód 2,18g</p>
P01 podstawowa	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka</p>	<p>1. Zupa pomidorowa z ryżem</p>	<p>1. Makaron z serem twarogowym i</p>	<p>1. Kanapka (chleb baltonowski,</p>	<p>Wartość energetyczna 1692kcal</p>



JADŁOSPIS 21-31.03.2026r.

	<p>pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (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. Pasta z jaj z koperkiem (składniki: jajko 78%, jogurt naturalny 20%, koperek 2%) 70g</p> <p>5. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>6. Mus owocowy 100g</p> <p>7. Płatki owsiane gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki owsiane 6%) 200ml</p> <p>8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>(składniki: woda 57%, włoszczyzna 17%, koncentrat pomidorowy 10%, ryż biały 7%, mleko 3.2% 7%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 200ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 100g</p> <p>3. Schab pieczony (składniki: schab wieprzowy 96%, mąka pszenna typ 550 3%, przyprawy 1%) 80g</p> <p>4. Surówka z marchewki z olejem (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 100g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: sok wielowarzywny 330ml</p>	<p>truskawkami (składniki: truskawki mrożone 32%, makaron 26%, ser twarogowy półtłusty 26%, mleko 3.2% 14%, cukier wanilinowy 2%) 180g</p> <p>2.. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>mix tłuszczowy, ser żółty, sałata, pomidor)</p>	<p>Białko 79g Tłuszcz 54g Nasycone kwasy tłuszczowe 21g Węglowodany 256g w tym cukry 55g Błonnik 27g Sód 1,94g</p>
P02 latwostrawna	<p>1. Bułka wrocławska (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. Miks tłuszczowy (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. Pasta z jaj z koperkiem (składniki: jajko 78%, jogurt naturalny 20%, koperek 2%) 60g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Mus owocowy 100g</p> <p>6. Płatki owsiane gotowane na mleku</p>	<p>1. Zupa pomidorowa z ryżem (składniki: woda 57%, włoszczyzna 17%, koncentrat pomidorowy 10%, ryż biały 7%, mleko 3.2% 7%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 150ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 60g</p> <p>3. Schab pieczony (składniki: schab wieprzowy 96%, mąka pszenna typ 550 3%, przyprawy 1%) 60g</p> <p>4. Surówka z marchewki z olejem (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 60g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: sok wielowarzywny 330ml</p>	<p>1. Makaron z serem twarogowym i truskawkami (składniki: truskawki mrożone 32%, makaron 26%, ser twarogowy półtłusty 26%, mleko 3.2% 14%, cukier wanilinowy 2%) 150g</p> <p>2.. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Kanapka (chleb baltonowski, mix tłuszczowy, ser żółty, sałata, pomidor)</p>	<p>Wartość energetyczna 1182kcal Białko 59g Tłuszcz 38g Nasycone kwasy tłuszczowe 14g Węglowodany 177g w tym cukry 44g Błonnik 17g Sód 1.39g</p>



JADŁOSPIS 21-31.03.2026r.

	(składniki: mleko 3.2% 94%, płatki owsiane 6%) 150ml 7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml				
--	--	--	--	--	--

Zatwierdzone przez dietetyka mgr Anna Holyńska w dniu 16.03.2026r.

* 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.