



JADŁOSPIS 1-10.04.2026r.

Dieta 01.04.2026r.	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. Ser żółty (gouda) (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g</p> <p>5. Papryka czerwona 50g, sałata 20g</p> <p>6. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, kasza manna 6%) 350ml</p>	<p>1. Zupa szpinakowa z ziemniakami (składniki: woda 39%, ziemniaki 29%, szpinak mrożony 14%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 3,2% 2%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Kasza jęczmienna gotowana 80g</p> <p>3. Udziec z indyka pieczony (składniki: udziec z indyka 96%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 130g</p> <p>4. Surówka z czerwonej kapusty na ciepło (składniki: kapusta czerwona 67%, jabłko 17%, cebula 11%, olej rzepakowy 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. Tymbaliki (składniki: kurczak 46%, marchewka z groszkiem mrożona 45%, żelatyna 4%, cebula 2%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 200g</p> <p>5. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>6. 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 2174kcal Białko 112g Tłuszcz 83g Nasycone kwasy tłuszczowe 32g Węglowodany 260g w tym cukry 42g Błonnik 30g Sód 2,65g</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. Ser żółty (gouda) (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii</p>	<p>1. Zupa szpinakowa z ziemniakami (składniki: woda 39%, ziemniaki 29%, szpinak mrożony 14%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 3,2% 2%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Kasza jęczmienna gotowana 80g</p> <p>3. Udziec z indyka pieczony (składniki: udziec z indyka 96%, olej rzepakowy 3%, 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. 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. Tymbaliki (składniki: kurczak 46%, marchewka z groszkiem mrożona 45%,</p>	<p>1. Kefir (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200ml</p>	<p>Wartość energetyczna 2006kcal Białko 110g Tłuszcz 76g Nasycone kwasy tłuszczowe 32g Węglowodany 232g w tym cukry 41g Błonnik 20g Sód 2,43g</p>



JADŁOSPIS 1-10.04.2026r.

	mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, kasza manna 6%) 350ml		żelatyna 4%, cebula 2%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 200g 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. Ser żółty (gouda) (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlórek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g 5. Papryka czerwona 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. Zupa szpinakowa z ziemniakami (składniki: woda 39%, ziemniaki 29%, szpinak mrożony 14%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 3,2% 2%, mąka pszenna 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 czerwonej kapusty na ciepło (składniki: kapusta czerwona 67%, jabłko 17%, cebula 11%, olej rzepakowy 5%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek 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. Tymbaliki (składniki: kurczak 46%, marchewka z groszkiem mrożona 45%, żelatyna 4%, cebula 2%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 200g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Kefir (składniki: mleko , odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200ml	Wartość energetyczna 1937kcal Białko 110g Tłuszcz 71g Nasycone kwasy tłuszczowe 26g Węglowodany 233g w tym cukry 27g Błonnik 34g Sód 1,91g
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. Ser twarogowy półtłusty (składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych) 100g 3. Pomidor 50g, sałata 20g 4. Dżem 25g 5. Kasza manna gotowana na mleku	1. Zupa szpinakowa z ziemniakami (składniki: woda 39%, ziemniaki 29%, szpinak mrożony 14%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 3,2% 2%, mąka pszenna 1% , przyprawy 1%) 350ml 2. Kasza jęczmienna gotowana 80g 3. Udziec z indyka pieczony (składniki: udziec z indyka 96%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 130g 4. Salata z jogurtem (składniki: sałata lodowa 78%, jogurt naturalny 20% , koper 2%) 100g 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. Tymbaliki (składniki: kurczak 46%, marchewka z groszkiem mrożona 45%, żelatyna 4%, cebula 2%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 200g 3. Pomidor 50g, sałata 20g	1. Kefir (składniki: mleko , odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200ml	Wartość energetyczna 2221kcal Białko 119g Tłuszcz 70g Nasycone kwasy tłuszczowe 27g Węglowodany 290g w tym cukry 51g Błonnik 22g Sód 2,26g



JADŁOSPIS 1-10.04.2026r.

	(składniki: mleko 3.2% 94%, kasza manna 6%) 350ml		5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
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. Ser żółty (gouda) (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g</p> <p>5. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>6. Jablko</p> <p>7. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, kasza manna 6%) 200ml</p>	<p>1. Zupa szpinakowa z ziemniakami (składniki: woda 39%, ziemniaki 29%, szpinak mrożony 14%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 3,2% 2%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 250ml</p> <p>2. Kasza jęczmienna gotowana 30g</p> <p>3. Udziec z indyka pieczony (składniki: udziec z indyka 96%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 80g</p> <p>4. Salata z jogurtem (składniki: sałata lodowa 78%, jogurt naturalny 20%, koper 2%) 60g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 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: karoteny) 15g</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. Tymbaliki (składniki: kurczak 46%, marchewka z groszkiem mrożona 45%, żelatyna 4%, cebula 2%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 100g</p> <p>5. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>6. 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 1665kcal</p> <p>Białko 81g</p> <p>Tłuszcz 57g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 26g</p> <p>Węglowodany 221g</p> <p>w tym cukry 40g</p> <p>Błonnik 26g</p> <p>Sód 2,02g</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</p>	<p>1. Zupa szpinakowa z ziemniakami (składniki: woda 39%, ziemniaki 29%, szpinak mrożony 14%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 3,2% 2%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 150ml</p> <p>2. Kasza jęczmienna gotowana 30g</p> <p>3. Udziec z indyka pieczony (składniki: udziec z indyka 96%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 80g</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 jabłek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: biszkopty (składniki: mąka pszenna, cukier,</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>1. Kefir (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200ml</p>	<p>Wartość energetyczna 1184kcal</p> <p>Białko 61g</p> <p>Tłuszcz 40g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 17g</p> <p>Węglowodany 152g</p> <p>w tym cukry 30g</p> <p>Błonnik 14g</p> <p>Sód 1.2g</p>



JADŁOSPIS 1-10.04.2026r.

	<p>pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 30g</p> <p>5. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>6. Jabłko</p> <p>7. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, kasza manna 6%) 150ml</p>	<p>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: karoteny) 15g</p>	<p>3. Tymbaliki (składniki: kurczak 46%, marchewka z groszkiem mrożona 45%, żelatyna 4%, cebula 2%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 80g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
--	--	---	--	--	--

Dieta 02.04.2026r.	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. Surówka z rzodkwi białej (składniki: rzodkiew biała 83%, jogurt naturalny 7%, majonez 7%, szczypiorek 3%) 140g, sałata 20g</p> <p>6. Płatki jęczmienne gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki jęczmienne 6%) 350ml</p> <p>7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Kapuśniak (składniki: woda 32%, kapusta biała 28%, ziemniaki 20%, włoszczyzna mrożona 14%, koncentrat pomidorowy 3%, cebula 1%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Kotlet mielony pieczony (składniki: łopata wieprzowa 60%, bulka wrocławska 14%, olej rzepakowy 7%, jajko 7%, bulka tarta 6%, cebula 5%, przyprawy 1%) 120g</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. 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 gyros (składniki: filet z kurczaka 30%, kapusta pekińska 21%, ogórek konserwowy 13%, kukurydza konserwowa 11%, papryka czerwona 9%, majonez 6%, ketchup 5%, olej rzepakowy 4%, przyprawy 1%) 180g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Maślanka 0,5% tłuszczu (składniki: maślanka, mleko, żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml</p>	<p>Wartość energetyczna 2414kcal</p> <p>Białko 109g</p> <p>Tłuszcz 91g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 26g</p> <p>Węglowodany 306g</p> <p>w tym cukry 55g</p> <p>Błonnik 35g</p> <p>Sód 3,72g</p>
D02 latwostrawna	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy,</p>	<p>1. Zupa jarzynowa z fasolką (składniki: woda 43%, ziemniaki 30%, włoszczyzna mrożona 14%, fasolka</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy,</p>	<p>1. Maślanka 0,5% tłuszczu (składniki: maślanka, mleko, żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml</p>	<p>Wartość energetyczna 1877kcal</p> <p>Białko 106g</p> <p>Tłuszcz 55g</p>



JADŁOSPIS 1-10.04.2026r.

	<p>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 wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Płatki jęczmienne gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki jęczmienne 6%) 350ml</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>szparagowa mrożona 6%, mleko 3.2% 30% 6%, mąka pszenna 1%) 350ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Pulpet gotowany w sosie koperkowym (składniki: udziec z indyka 66%, włoszczyzna mrożona 13%, bulka wrocławska 13%, jajko 6%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 130g</p> <p>4. Marchewka z groszkiem (mrożona) gotowana 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>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 gyros (składniki: filet z kurczaka 32%, pomidor 23%, sałata lodowa 18%, kukurydza konserwowa 10%, jogurt naturalny 9%, ketchup 5%, olej rzepakowy 2%, przyprawy 1%) 180g</p> <p>4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>Nasycone kwasy tłuszczowe 23g Węglowodany 251g w tym cukry 52g Błonnik 25g Sód 2,9g</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. Kielbasa krakowska (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g</p> <p>4. Surówka z rzodkwi białej (składniki: rzodkiew biała 83%, jogurt naturalny 7%, majonez 7%, szczypiorek 3%) 140g, sałata 20g</p> <p>5. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus</p>	<p>1. Kapuśniak (składniki: woda 32%, kapusta biała 28%, ziemniaki 20%, włoszczyzna mrożona 14%, koncentrat pomidorowy 3%, cebula 1%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Kotlet mielony pieczony (składniki: łopatka wieprzowa 60%, bulka wrocławska 14%, olej rzepakowy 7%, jajko 7%, bulka tarta 6%, cebula 5%, 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 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 gyros (składniki: filet z kurczaka 30%, kapusta pekińska 21%, ogórek konserwowy 13%, kukurydza konserwowa 11%, papryka czerwona 9%, majonez 6%, ketchup 5%, olej rzepakowy 4%, przyprawy 1%) 180g</p> <p>4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>Wartość energetyczna 2297kcal Białko 101g Tłuszcz 89g Nasycone kwasy tłuszczowe 22g Węglowodany 291g w tym cukry 48g Błonnik 40g Sód 3,72g</p>



JADŁOSPIS 1-10.04.2026r.

	delbrueckil subsp. bulgaricus) 150g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml				
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. 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>3. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>4. Płatki jęczmieńne gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki jęczmieńne 6%) 350ml</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Zupa jarzynowa z fasolką (składniki: woda 43%, ziemniaki 30%, włoszczyzna mrożona 14%, fasolka szparagowa mrożona 6%, mleko 3.2% 30% 6%, mąka pszenna 1%) 350ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Pulpet gotowany w sosie koperkowym (składniki: udziec z indyka 66%, włoszczyzna mrożona 13%, bulka wrocławska 13%, jajko 6%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 130g</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) 100g</p> <p>2. Filet z kurczaka gotowany (składniki: filet z kurczaka 60%, włoszczyzna mrożona 30%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 120g</p> <p>3. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Maślanka 0,5% tłuszczu (składniki: maślanka, mleko, żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml</p>	<p>Wartość energetyczna 2025kcal</p> <p>Białko 118g</p> <p>Tłuszcz 50g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 21g</p> <p>Węglowodany 288g</p> <p>w tym cukry 51g</p> <p>Błonnik 24g</p> <p>Sód 3,37g</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. Kiełbasa krakowska (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty</p>	<p>1. Zupa jarzynowa z fasolką (składniki: woda 43%, ziemniaki 30%, włoszczyzna mrożona 14%, fasolka szparagowa mrożona 6%, mleko 3.2% 30% 6%, mąka pszenna 1%) 200ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 100g</p> <p>3. Pulpet gotowany w sosie koperkowym (składniki: udziec z indyka 66%, włoszczyzna mrożona 13%, bulka wrocławska 13%, jajko 6%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 90g</p> <p>4. Marchewka z groszkiem (mrożona) gotowana 100g</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. Filet z kurczaka gotowany (składniki: filet z kurczaka 60%,</p>	<p>1. Maślanka 0,5% tłuszczu (składniki: maślanka, mleko, żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml</p>	<p>Wartość energetyczna 1669kcal</p> <p>Białko 95g</p> <p>Tłuszcz 44g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 18g</p> <p>Węglowodany 234g</p> <p>w tym cukry 40g</p> <p>Błonnik 29g</p> <p>Sód 2,43g</p>



JADŁOSPIS 1-10.04.2026r.

	<p>przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g 5. Pomidor 50g, sałata 20g 6. Winogrono 7. Płatki jęczmienne gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki jęczmienne 6%) 200ml 8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>PODWIECZOREK: mus owocowy</p>	<p>włoszczyzna mrożona 30%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 100g 5. Pomidor 50g, sałata 20g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
P02 łatwostrawna	<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 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. Kielbasa krakowska (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 30g 5. Pomidor 50g, sałata 20g 6. Winogrono 7. Płatki jęczmienne gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki jęczmienne 6%) 150ml 8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Zupa jarzynowa z fasolką (składniki: woda 43%, ziemniaki 30%, włoszczyzna mrożona 14%, fasolka szparagowa mrożona 6%, mleko 3.2% 30% 6%, mąka pszenna 1%) 150ml 2. Ziemniaki gotowane 70g 3. Pulpet gotowany w sosie koperkowym (składniki: udziec z indyka 66%, włoszczyzna mrożona 13%, bułka wrocławska 13%, jajko 6%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 70g 4. Marchewka z groszkiem (mrożona) gotowana 70g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: mus owocowy</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) 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. Filet z kurczaka gotowany (składniki: filet z kurczaka 60%, włoszczyzna mrożona 30%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 60g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Maślanka 0,5% tłuszczu (składniki: maślanka, mleko, żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml</p>	<p>Wartość energetyczna 1192kcal Białko 66g Tłuszcz 36g Nasycone kwasy tłuszczowe 13g Węglowodany 155g w tym cukry 35g Błonnik 15g Sód 1,47g</p>

Dieta 03.04.2026r.	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)</p>	<p>1. Krupnik (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, kasza jęczmienna perlowa 6%,</p>	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól)</p>	<p>1. Banan</p>	<p>Wartość energetyczna 2208kcal Białko 89g Tłuszcz 100g</p>



JADŁOSPIS 1-10.04.2026r.

	<p>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. Jajko gotowane 5. Sos tatarski (składniki: ogórek kwaszony 47%, jogurt naturalny 19%, majonez 19%, groszek konserwowy 15%, szczypiorek 1%) 100g 6. Salata 20g 7. Płatki ryżowe gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki ryżowe 6%) 350ml 8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Kotlet rybny pieczony (składniki: filet rybny 69%, jajko 12%, bulka wrocławska 10%, bulka tarta 6%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 120g 4. Surówka z kiszonej kapusty (składniki: kapusta kwaszona 72%, marchew 14%, cebula 7%, olej rzepakowy 3.5%, cukier 3.5%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>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. Ser żółty (gouda) (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g 5. 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 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>Nasycone kwasy tłuszczowe 32g Węglowodany 283g w tym cukry 49g Błonnik 28g Sód 3,19g</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. Jajko gotowane 4. Sos jogurtowy z natką (składniki: jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, natka pietruszki 7%) 40g</p>	<p>1. Krupnik (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, kasza jęczmienna perlowa 6%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Pulpet z ryby gotowany (składniki: filet rybny 73%, bulka wrocławska 11%, jajko 9%, bulka tarta 6%, 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 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. Ser żółty (gouda) (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury</p>	<p>1. Banan</p> <p>Wartość energetyczna 1902kcal Białko 83g Tłuszcz 72g Nasycone kwasy tłuszczowe 28g Węglowodany 272g w tym cukry 49g Błonnik 24g Sód 1,67g</p>



JADŁOSPIS 1-10.04.2026r.

	<p>6. Pomidor 50g, sałata 20g 7. Płatki ryżowe gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki ryżowe 6%) 350ml 8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		<p>bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 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 2. Miśk 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. Jajko gotowane 4. Sos tatarski (składniki: ogórek kwaszony 47%, jogurt naturalny 19%, majonez 19%, groszek konserwowy 15%, szczypiorek 1%) 100g 5. Salata 20g 6. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g 7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Krupnik (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, kasza jęczmienna perlowa 6%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Kotlet rybny pieczony (składniki: filet rybny 69%, jajko 12%, bulka wrocławska 10%, bulka tarta 6%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 120g 4. Surówka z kiszonej kapusty (składniki: kapusta kwaszona 72%, marchew 14%, cebula 7%, olej rzepakowy 3.5%, cukier 3.5%) 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. Miśk 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. 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 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Pomarańcza</p>	<p>Wartość energetyczna 1961kcal Białko 82g Tłuszcz 92g Nasycone kwasy tłuszczowe 27g Węglowodany 249g w tym cukry 30g Błonnik 32g Sód 3,21g</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 2. Jaja z twarogiem (składniki: białko jaja kurzego 48%, ser twarogowy półtłusty 48%, koperek 1%, pieprz czarny 1%) 120g 3. Sos jogurtowy z natką (składniki:</p>	<p>1. Krupnik (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, kasza jęczmienna perlowa 6%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Pulpet z ryby gotowany (składniki: filet rybny 73%, bulka wrocławska 11%, jajko 9%, bulka tarta 6%, przyprawy 1%) 120g 4. Surówka z marchewki (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 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) 100g 2. Ser twarogowy półtłusty (składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych) 100g 3. Pomidor 50g, sałata 20g</p>	<p>1. Banan</p>	<p>Wartość energetyczna 1882kcal Białko 90g Tłuszcz 57g Nasycone kwasy tłuszczowe 22g Węglowodany 267g w tym cukry 54g Błonnik 24g Sód 1,3g</p>



JADŁOSPIS 1-10.04.2026r.

	<p>jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, natka pietruszki 7%) 40g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Płatki ryżowe gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki ryżowe 6%) 350ml</p>	<p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</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 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. Jajko gotowane 5. Sos jogurtowy z natką (składniki: jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, natka pietruszki 7%) 20g 5. Pomidor 50g, sałata 20g 6. Kisiel porzeczkowy 7. Płatki ryżowe gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki ryżowe 6%) 150ml 8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Krupnik (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, kasza jęczmienna perłowa 6%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 150ml 2. Ziemniaki gotowane 70g 3. Pulpet z ryby gotowany (składniki: filet rybny 73%, bulka wrocławska 11%, jajko 9%, bulka tarta 6%, przyprawy 1%) 100g 4. Surówka z marchewki (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 70g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: mus owocowy</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. Ser żółty (gouda) (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g 5. Pomidor 50g, sałata 20g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Banan</p>	<p>Wartość energetyczna 1665kcal Białko 71g Tłuszcz 55g Nasycone kwasy tłuszczowe 23g Węglowodany 264g w tym cukry 62g Błonnik 29g Sód 1,72g</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,</p>	<p>1. Krupnik (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, kasza jęczmienna perłowa 6%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 150ml 2. Ziemniaki gotowane 60g 3. Pulpet z ryby gotowany (składniki: filet rybny 73%, bulka wrocławska 11%, jajko 9%, bulka tarta 6%, przyprawy 1%) 60g 4. Surówka z marchewki (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%,</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</p>	<p>1. Banan</p>	<p>Wartość energetyczna 1047kcal Białko 40g Tłuszcz 39g Nasycone kwasy tłuszczowe 15g Węglowodany 167g w tym cukry 41g Błonnik 16g Sód 0,73g</p>



JADŁOSPIS 1-10.04.2026r.

	<p>regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g</p> <p>3. Jajko gotowane</p> <p>4. Sos jogurtowy z natką (składniki: jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, natka pietruszki 7%) 20g</p> <p>5. Pomidor 50g, salata 20g</p> <p>6. Kisiel porzeczkowy</p> <p>7. Płatki ryżowe gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki ryżowe 6%) 150ml 150ml</p> <p>8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>cukier 1.5%) 60g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: mus owocowy</p>	<p>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. Pomidor 50g, salata 20g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
--	---	--	---	--	--

Dieta 04.04.2026r.	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. Pieczeń rzymska na zimno (składniki: łopatka wieprzowa 34%, udziec z indyka 34%, bulka wrocławska 16%, cebula 8%, jajko 8%) 80g</p> <p>5. Ogórek kwaszony 50g, salata 20g</p> <p>6. 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%, włoścyczna mrożona 14%, mleko 3.2% 8%, mąka pszenna typ 550 3%) 350ml</p> <p>2. Kasza jęczmienna gotowana 80g</p> <p>3. Gulasz mięsno-warzywny gotowany (składniki: włoścyczna mrożona 37%, łopatka wołowa 30%, groszek zielony mrożony 9%, por 7%, cebula 7%, olej rzepakowy 7%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 1%) 200g</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. 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. 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. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 2178kcal</p> <p>Białko 105g</p> <p>Tłuszcz 74g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 22g</p> <p>Węglowodany 287g</p> <p>w tym cukry 54g</p> <p>Błonnik 29g</p> <p>Sód 2,48g</p>



JADŁOSPIS 1-10.04.2026r.

			wzmacniacz smaku E621) 50g 5. Pomidor 50g, sałata 20g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
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. Pieczeń rzymska na zimno (składniki: łopatka wieprzowa 34%, udziec z indyka 34%, bulka wrocławska 16%, cebula 8%, jajko 8%) 80g</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>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. Gulasz mięsno-warzywny gotowany (składniki: włoszczyzna mrożona 40%, udziec z indyka 32%, groszek zielony mrożony 10%, por 8%, olej rzepakowy 7%, mąka pszenna 2%, przyprawy 1%) 200g</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 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. 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</p> <p>4. Pomidor 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 2169kcal Białko 104g Tłuszcz 82g Nasycone kwasy tłuszczowe 24g Węglowodany 265g w tym cukry 49g Błonnik 23g Sód 2,69g</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,</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 pęczak gotowana 80g</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,</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 2067kcal Białko 104g Tłuszcz 69g Nasycone kwasy tłuszczowe 19g Węglowodany 274g w tym cukry 34g Błonnik 53g</p>



JADŁOSPIS 1-10.04.2026r.

	<p>regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Pieczeń rzymska na zimno (składniki: łopatka wieprzowa 34%, udziec z indyka 34%, bulka wrocławska 16%, cebula 8%, jajko 8%) 80g</p> <p>4. 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>3. Gulasz mięsno-warzywny 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%) 200g</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 200ml</p>	<p>regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. 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>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		Sód 2,58g
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. Pieczeń rzymska na zimno (składniki: łopatka wieprzowa 34%, udziec z indyka 34%, bulka wrocławska 16%, cebula 8%, jajko 8%) 80g</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. Gulasz mięsno-warzywny gotowany (składniki: włoszczyzna mrożona 40%, udziec z indyka 32%, groszek zielony mrożony 10%, por 8%, olej rzepakowy 7%, mąka pszenna 2%, przyprawy 1%) 200g</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) 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. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	Wartość energetyczna 2404kcal Białko 110g Tłuszcz 85g Nasycone kwasy tłuszczowe 24g Węglowodany 310g w tym cukry 51g Błonnik 25g Sód 3g



JADŁOSPIS 1-10.04.2026r.

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. Pieczeń rzymska na zimno (składniki: łopatka wieprzowa 34%, udziec z indyka 34%, bulka wrocławska 16%, cebula 8%, jajko 8%) 40g</p> <p>5. Pomidor 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. Gulasz mięsno-warzywny gotowany (składniki: włoszczyzna mrożona 40%, udziec z indyka 32%, groszek zielony mrożony 10%, por 8%, olej rzepakowy 7%, mąka pszenna 2%, przyprawy 1%) 100g</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>PODWIECZOREK: jablko</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. 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>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 1691kcal</p> <p>Białko 76g</p> <p>Tłuszcz 54g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 18g</p> <p>Węglowodany 236g</p> <p>w tym cukry 46g</p> <p>Błonnik 28g</p> <p>Sód 2,22g</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>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 25g</p> <p>3. Gulasz mięsno-warzywny gotowany (składniki: włoszczyzna mrożona 40%, udziec z indyka 32%, groszek zielony mrożony 10%, por 8%, olej rzepakowy 7%, mąka pszenna 2%, przyprawy 1%) 70g</p> <p>4. Buraki gotowane (składniki: buraki 92%, olej rzepakowy 6%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%)</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,</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 1268kcal</p> <p>Białko 64g</p> <p>Tłuszcz 41g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 14g</p> <p>Węglowodany 164g</p> <p>w tym cukry 37g</p> <p>Błonnik 15g</p> <p>Sód 1.46g</p>



JADŁOSPIS 1-10.04.2026r.

	<p>3. Pieczeń rzymska na zimno (składniki: łopatką wieprzowa 34%, udziec z indyka 34%, bulka wrocławska 16%, cebula 8%, jajko 8%) 40g 5. Pomidor 50g, sałata 20g 6. Mus owocowy 100g 7. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 95%, kakao 2%, cukier 2%) 150ml</p>	<p>60g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: jablko</p>	<p>witaminy A i D) 5g 3. 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) 40g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
--	---	--	--	--	--

Dieta 05.04.2026r.	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. 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. Jajko gotowane 5. 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;</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 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Bitka wieprzowa duszona w cebulce (składniki: schab wieprzowy 69%, cebula 14%, olej rzepakowy 13%, mąka pszenna typ 550 3%, przyprawy 1%) 120g 4. Surówka z czerwonej kapusty (składniki: kapusta czerwona 62.5%, jabłko 12.5%, por 12.5%, kukurydza 6.25%, olej rzepakowy 6.25%) 150g 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 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. Polędwica drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczając (karagen), błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży,</p>	<p>1. Kefir (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200ml 2. Ciasto drożdżowe (składniki: mąka pszenna, woda, cukier, margaryna, regulator kwasowości, jaja kurze, rodzynki, skórka pomarańczowa kandyzowana, kruszonka, drożdże piekarskie, sól)</p>	<p>Wartość energetyczna 2648kcal Białko 127g Tłuszcz 136g Nasycone kwasy tłuszczowe 40g Węglowodany 290g w tym cukry 45g Błonnik 31g Sód 2,86g</p>



JADŁOSPIS 1-10.04.2026r.

	<p>stabilizatory: E450, E451, E452; regulatory kwasowości: E262, E331; wzmacniacz smaku E621. Osłonka jadalna- jelito wieprzowe) 120g</p> <p>6. Salatka warzywna (składniki: ogórek 36%, rzodkiewka 36%, sałata 18%, jogurt naturalny 4.5%, majonez 4.5%, szczypiorek 1%) 80g, sałata 20g</p> <p>7. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 3.2% 95%, kawa zbożowa 2%, cukier 2%) 200ml</p>		<p>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. 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>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
D02 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) 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. 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>5. Pomidor 50g, sałata 20g</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. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Schab pieczony (składniki: schab wieprzowy 96%, mąka pszenna typ 550 3%, przyprawy 1%) 120g</p> <p>4. Marchewka (mrożona) gotowana 150g</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) 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. Polędwica 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,</p>	<p>1. Kefir (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200ml</p> <p>2. Ciasto drożdżowe (składniki: mąka pszenna, woda, cukier, margaryna, regulator kwasowości, jaja kurze, rodzynki, skórka pomarańczowa kandyzowana, kruszonka, drożdże piekarskie, sól)</p>	<p>Wartość energetyczna 1880kcal Białko 100g Tłuszcz 69g Nasycone kwasy tłuszczowe 24g Węglowodany 256g w tym cukry 50g Błonnik 24g Sód 2,01g</p>



JADŁOSPIS 1-10.04.2026r.

	<p>6. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 3.2% 95%, kawa zbożowa 2%, cukier 2%) 200ml</p>		<p>wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g</p> <p>4. Salatka jarzynowa (składniki: marchewka z groszkiem mrożona 33%, jabłko 24%, pietruszka korzeń 17% jajko 10%, jogurt naturalny 9%, seler 6%, przyprawy 1%) 220g</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. 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) 120g</p> <p>5. Salatka warzywna (składniki: ogórek 36%, rzodkiewka 36%, sałata 18%, jogurt naturalny 4.5%, majonez 4.5%, szczypiorek 1%) 80g, sałata 20g</p> <p>6. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</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. 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. Surówka z czerwonej kapusty (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. Polędwica 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>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</p>	<p>1. Kefir (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200ml</p> <p>2. Mandarynka</p>	<p>Wartość energetyczna 2428kcal Białko 118g Tłuszcz 127g Nasycone kwasy tłuszczowe 36g Węglowodany 259g w tym cukry 35g Błonnik 38g Sód 2,89g</p>



JADŁOSPIS 1-10.04.2026r.

	7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		naturalny 4%, majonez 4%, przyprawy 1%) 230g 5. Herbata (składniki: woda 99%, 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. Jaja z twarogiem (składniki: białko jaja kurzego 48%, ser twarogowy półtłusty 48%, koperek 1%, pieprz czarny 1%) 120g</p> <p>4. 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) 30g</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. 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. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Schab pieczony (składniki: schab wieprzowy 96%, mąka pszenna typ 550 3%, przyprawy 1%) 120g</p> <p>4. Marchewka (mrożona) gotowana 150g</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 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 33%, jabłko 24%, pietruszka korzeń 17% białko jaja 10%, jogurt naturalny 9%, seler 6%, przyprawy 1%) 220g</p> <p>4. 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>2. Ciasto drożdżowe (składniki: mąka pszenna, woda, cukier, margaryna, regulator kwasowości, jaja kurze, rodzynki, skórka pomarańczowa kandyzowana, kruszonka, drożdże piekarskie, sól)</p>	Wartość energetyczna 1931kcal Białko 109g Tłuszcz 62g Nasycone kwasy tłuszczowe 23g Węglowodany 247g w tym cukry 52g Błonnik 24g Sól 2,192g
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,</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%) 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</p>	<p>1. Kefir (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200ml</p>	Wartość energetyczna 1709kcal Białko 86g Tłuszcz 64g Nasycone kwasy tłuszczowe 22g Węglowodany 241g w tym cukry 49g



JADŁOSPIS 1-10.04.2026r.

	<p>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. Jajko gotowane 5. Pomidor 50g, sałata 20g 6. Mandarynka 7. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 3.2% 95%, kawa zbożowa 2%, cukier 2%) 150ml</p>	<p>2. Ziemniaki gotowane 120g 3. Schab pieczony (składniki: schab wieprzowy 96%, mąka pszenna typ 550 3%, przyprawy 1%) 120g 4. Marchewka (mrożona) gotowana 120g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: ciasto drożdżowe (składniki: mąka pszenna, woda, cukier, margaryna, regulator kwasowości, jaja kurze, rodzyнки, skórka pomarańczowa kandyzowana, kruszonka, drożdże piekarskie, sól)</p>	<p>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. 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 5. Salatka jarzynowa (składniki: marchewka z groszkiem mrożona 33%, jabłko 24%, pietruszka korzeń 17% jajko 10%, jogurt naturalny 9%, seler 6%, przyprawy 1%) 100g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>Błonnik 29g Sód 1,63g</p>	
<p>P02 łatwostrawna</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),</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. Ziemniaki gotowane 70g 3. Schab pieczony (składniki: schab wieprzowy 96%, mąka pszenna typ 550 3%, przyprawy 1%) 70g 4. Marchewka (mrożona) gotowana 70g 5. Kompot na bazie mrożonych</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,</p>	<p>1. Kefir (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200ml</p>	<p>Wartość energetyczna 1113kcal Białko 63g Tłuszcz 43g Nasycone kwasy tłuszczowe 16g Węglowodany 154g w tym cukry 41g Błonnik 14g Sód 0,93g</p>



JADŁOSPIS 1-10.04.2026r.

	barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g 3. Jajko gotowane 4. Pomidor 50g, salata 20g 5. Mandarynka 6. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 3.2% 95%, kawa zbożowa 2%, cukier 2%) 150ml	owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: ciasto drożdżowe (składniki: mąka pszenna , woda, cukier, margaryna , regulator kwasowości, jaja kurcze, rodzynki, skórka pomarańczowa kandyzowana, kruszonka , drożdże piekarskie, sól)	regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g 3. Polędwica 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)) 40g 4. Salatka jarzynowa (składniki: marchewka z groszkiem mrożona 33%, jabłko 24%, pietruszka korzeń 17% jajko 10%, jogurt naturalny 9%, seler 6%, przyprawy 1%) 80g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
--	---	---	---	--	--

Dieta 06.04.2026r.	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	1. Żurek z jajkiem (składniki: woda 60%, ziemniaki 14%, włoszczyzna mrożona 14%, jajko 5%, śmietana 30%, 3%, barszcz biały 3%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Udko z kurczaka pieczone (składniki: udko z kurczaka 97%, olej rzepakowy 2%, przyprawy 1%) 200g 4. Surówka z kapusty białej (składniki: kapusta biała 61%, marchew 21%, cebula 9%, majonez 9%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych	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,	1. Maślanka 0.5% (składniki: maślanka , mleko , żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml	Wartość energetyczna 2441kcal Białko 128g Tłuszcz 100g Nasycone kwasy tłuszczowe 32g Węglowodany 277g w tym cukry 65g Błonnik 27g Sód 2,84g



JADŁOSPIS 1-10.04.2026r.

	<p>i D) 10g 4. Pasztet (składniki: kurczak 39%, bulka wrocławska 16%, łopatką wieprzowa 10%, wątróbka z kurczaka 7%, podgardle wieprzowe 6%, wołowina 5,5%, jaja 4,5%, marchewka 3%, cebula 3%, seler 2%, pietruszka korzeń 2%, olej 1%, przyprawy 1%) 80g 5. Ćwikła (składniki: burak ćwikłowy 65%, chrzan 25%, ocet spirytusowy, cukier, woda, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy) 70g 6. Ogórek kwaszony 50g, Salata 20g 7. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 3.2% 95%, kawa zbożowa 2%, cukier 2%) 200ml</p>	<p>owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: sernik krakowski (składniki: mąka PSZENNA typ 500, skrobia PSZENNA, skrobia modyfikowana E 1414, MLEKO odtuszczone w proszku, substancja utrzymująca wilgoć: E420, substancje spulchniające E 450, E 500 , olej rzepakowy, proszek JOGURTOWY, sól, emulgator: E 471, aromat barwnik E 101), JAJA, woda, ser twarogowy: MLEKO, ŚMIETANKA, MLEKO w proszku, bakterie fermentacji MLEKOWEJ, PODPUSZCZKA, aromat waniliowy, polewa czekoladowa: cukier, tłuszcz roślinny, olej roślinny, odtuszczone MLEKO w proszku, emulgator, lecytyna zagęszczająca (E 1422, E 412), regulatory kwasowości (E 330, E170), substancja konserwująca (E211, E202), barwnik (E160a), aromat), MLEKO SOJOWE, sól, wanilia)</p>	<p>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</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. Pasztet (składniki: kurczak 39%, bulka wrocławska 16%, łopatką wieprzowa 10%, wątróbka z kurczaka 7%, podgardle wieprzowe 6%, wołowina 5,5%, jaja 4,5%, marchewka 3%, cebula 3%, seler 2%, pietruszka korzeń 2%, olej 1%, przyprawy</p>	<p>1. Żurek z jajkiem (składniki: woda 60%, ziemniaki 14%, włoszczyzna mrożona 14%, jajko 5%, śmietana 30%, 3%, barszcz biały 3%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Udło z kurczaka gotowane (składniki: udło z kurczaka 97%, włoszczyzna mrożona 2%, przyprawy 1%) 200g 4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: ciasto drożdżowe (składniki: mąka pszenna, woda, cukier, margaryna, regulator kwasowości, jaja kurze, rodzynki, skórka pomarańczowa kandyzowana, kruszonka, drożdże piekarskie, sól)</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%) 150g</p>	<p>1. Maślanka 0.5% (składniki: maślanka, mleko, żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml</p>	<p>Wartość energetyczna 2115kcal Białko 98g Tłuszcz 71g Nasycone kwasy tłuszczowe 26g Węglowodany 333g w tym cukry 55,5g Błonnik 23g Sód 2,2g</p>



JADŁOSPIS 1-10.04.2026r.

	1%) 80g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 3.2% 95%, kawa zbożowa 2%, cukier 2%) 200ml		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. Pasztet (składniki: kurczak 39%, bulka wrocławska 16%, łopataka wieprzowa 10%, wątróbka z kurczaka 7%, podgardle wieprzowe 6%, wołowina 5,5%, jaja 4,5%, marchewka 3%, cebula 3%, seler 2%, pietruszka korzeń 2%, olej 1%, przyprawy 1%) 80g 4. Ćwikła (składniki: burak ćwikłowy 65%, chrzan 25%, ocet spirytusowy, cukier, woda, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy) 70g 5. Ogórek kwaszony 50g, Salata 20g 6. Jogurt naturalny (składniki: mleko , odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka , żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g 7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Żurek z jajkiem (składniki: woda 60%, ziemniaki 14%, włoszczyzna mrożona 14%, jajko 5%, śmietana 30%, 3%, barszcz biały 3%, przyprawy 1%) 350ml 2. Kasza jęczmienna pęczak gotowana 80g 3. Udko z kurczaka pieczone (składniki: udko z kurczaka 97%, olej rzepakowy 2%, przyprawy 1%) 200g 4. Surówka z kapusty białej (składniki: kapusta biała 61%, marchew 21%, cebula 9%, majonez 9%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek 200ml PODWIECZOREK: jabłko	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 4. 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 2441kcal Białko 130g Tłuszcz 91g Nasycone kwasy tłuszczowe 26g Węglowodany 301g w tym cukry 45g Błonnik 42g Sód 2,84g
D05 z ograniczeniem tłuszczu	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszena 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. Pasztet (składniki: kurczak 39%, bulka	1. Żurek z jajkiem (składniki: woda 60%, ziemniaki 14%, włoszczyzna mrożona 14%, jajko 5%, śmietana 30%, 3%, barszcz biały 3%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Udko z kurczaka gotowane (składniki: udko z kurczaka 97%, włoszczyzna mrożona 2%, przyprawy	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszena 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g	1. Maślanka 0.5% (składniki: maślanka , mleko , żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml	Wartość energetyczna 2200kcal Białko 127g Tłuszcz 77g Nasycone kwasy tłuszczowe 30g Węglowodany 266g w tym cukry 61g Błonnik 19g Sód 2,17g



JADŁOSPIS 1-10.04.2026r.

	<p>wrocławska 16%, łopata wieprzowa 10%, wątróbka z kurczaka 7%, podgardle wieprzowe 6%, wołowina 5,5%, jaja 4,5%, marchewka 3%, cebula 3%, seler 2%, pietruszka korzeń 2%, olej 1%, przyprawy 1%) 80g</p> <p>3. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>4. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 3.2% 95%, kawa zbożowa 2%, cukier 2%) 200ml</p>	<p>1%) 200g</p> <p>4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: ciasto drożdżowe (składniki: mąka pszenna, woda, cukier, margaryna, regulator kwasowości, jaja kurze, rodzynki, skórka pomarańczowa kandyzowana, kruszonka, drożdże piekarskie, sól)</p>	<p>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%) 150g</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. Pasztet (składniki: kurczak 39%, bulka wrocławska 16%, łopata wieprzowa 10%, wątróbka z kurczaka 7%, podgardle wieprzowe 6%, wołowina 5,5%, jaja 4,5%, marchewka 3%, cebula 3%, seler 2%, pietruszka korzeń 2%, olej 1%, przyprawy 1%) 60g</p> <p>5. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>6. Jabłko</p> <p>7. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 3.2% 95%, kawa zbożowa 2%, cukier 2%) 200ml</p>	<p>1. Żurek z jajkiem (składniki: woda 60%, ziemniaki 14%, włoszczyzna mrożona 14%, jajko 5%, śmietana 30%, 3%, barszcz biały 3%, przyprawy 1%) 200ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 100g</p> <p>3. Udko z kurczaka gotowane (składniki: udko z kurczaka 97%, włoszczyzna mrożona 2%, przyprawy 1%) 150g</p> <p>4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 100g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: ciasto drożdżowe (składniki: mąka pszenna, woda, cukier, margaryna, regulator kwasowości, jaja kurze, rodzynki, skórka pomarańczowa kandyzowana, kruszonka, drożdże piekarskie, sól)</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. Filet z kurczaka gotowany (składniki: filet z kurczaka 60%, włoszczyzna mrożona 30%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 80g</p> <p>5. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>6. 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 1692kcal Białko 95g Tłuszcz 59g Nasycone kwasy tłuszczowe 22g Węglowodany 206g w tym cukry 57g Błonnik 22g Sód 1,89g</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</p>	<p>1. Żurek z jajkiem (składniki: woda 60%, ziemniaki 14%, włoszczyzna mrożona 14%, jajko 5%, śmietana 30%, 3%, barszcz biały 3%, przyprawy 1%) 150ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 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,</p>	<p>1. Maślanka 0.5% (składniki: maślanka, mleko, żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml</p>	<p>Wartość energetyczna 1172kcal Białko 68g Tłuszcz 36g Nasycone kwasy tłuszczowe 14g Węglowodany 151g w tym cukry 43g</p>



JADŁOSPIS 1-10.04.2026r.

	<p>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. Pasztet (składniki: kurczak 39%, bulka wrocławska 16%, łopatką wieprzowa 10%, wątróbka z kurczaka 7%, podgardle wieprzowe 6%, wołowina 5,5%, jaja 4,5%, marchewka 3%, cebula 3%, seler 2%, pietruszka korzeń 2%, olej 1%, przyprawy 1%) 50g</p> <p>5. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>6. Jabłko</p> <p>7. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 3.2% 95%, kawa zbożowa 2%, cukier 2%) 150ml</p>	<p>3. Udko z kurczaka gotowane (składniki: udko z kurczaka 97%, włoszczyzna mrożona 2%, przyprawy 1%) 80g</p> <p>4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 60g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: ciasto drożdżowe (składniki: mąka pszenna, woda, cukier, margaryna, regulator kwasowości, jaja kurze, rodzyнки, skórka pomarańczowa kandyzowana, kruszonka, drożdże piekarskie, sól)</p>	<p>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 60%, włoszczyzna mrożona 30%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 60g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		<p>Błonnik 163g Sód 1.2g</p>
--	--	---	---	--	----------------------------------

Dieta 07.04.2026r.	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. Polędwica drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja</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. Kasza gryczana gotowana 80g</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%) 130g</p> <p>4. Salata z olejem (składniki: sałata lodowa 78%, olej rzepakowy 20%, koper 2%) 100g</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. Pasta z sera twarogowego i tuńczyka (składniki: ser twarogowy półtłusty 49%, tuńczyk w sosie własnym 25%, majonez 16%, jogurt</p>	<p>1. Kanapka (chleb baltonowski, mix tłuszczowy, szynka konserwowa, sałata, pomidor)</p>	<p>Wartość energetyczna 2283kcal Białko 107g Tłuszcz 86g Nasycone kwasy tłuszczowe 27g Węglowodany 291g w tym cukry 32g Błonnik 28g Sód 2,99g</p>



JADŁOSPIS 1-10.04.2026r.

	<p>zagęszczając (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. Salatka warzywna (składniki: ogórek 36%, rzodkiewka 36%, sałata 18%, jogurt naturalny 4.5%, majonez 4.5%, szczypiorek 1%) 110g</p> <p>6. Płatki owsiane gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki owsiane 6%) 350ml</p>		<p>naturalny 8%, szczypiorek 2%) 120g</p> <p>5. Papryka czerwona 50g, sałata 20g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</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. Półdewica drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczając (karagen), błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian</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. Kasza jęczmienna gotowana 80g</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%) 130g</p> <p>4. Salata z olejem (składniki: sałata lodowa 78%, olej rzepakowy 20%, koper 2%) 100g</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. 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>1. Kanapka (chleb baltonowski, mix tłuszczowy, szynka konserwowa, sałata, pomidor)</p>	<p>Wartość energetyczna 2224kcal</p> <p>Białko 102g</p> <p>Tłuszcz 84g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 27g</p> <p>Węglowodany 282g</p> <p>w tym cukry 32g</p> <p>Błonnik 22g</p> <p>Sód 2,83g</p>



JADŁOSPIS 1-10.04.2026r.

	monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Platki owsiane gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki owsiane 6%) 350ml				
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. Poledwica 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. Salatka warzywna (składniki: ogórek 36%, rzodkiewka 36%, sałata 18%, jogurt naturalny 4.5%, majonez 4.5%, szczypiorek 1%) 110g 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. 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 2. Kasza gryczana gotowana 80g 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 4. Salata z olejem (składniki: sałata lodowa 78%, olej rzepakowy 20%, koper 2%) 100g 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. Pasta z sera twarogowego i tuńczyka (składniki: ser twarogowy półtłusty 49%, tuńczyk w sosie własnym 25%, majonez 16%, jogurt naturalny 8%, szczypiorek 2%) 120g 4. Papryka czerwona 50g, sałata 20g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Kanapka (chleb razowy, mix tłuszczowy, szynka konserwowa, sałata, pomidor)	Wartość energetyczna 2129kcal Białko 101g Tłuszcz 73g Nasycone kwasy tłuszczowe 21g Węglowodany 292g w tym cukry 23g Błonnik 38g Sód 2,47g



JADŁOSPIS 1-10.04.2026r.

<p>D05 z ograniczeniem tłuszczu</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 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 3. Pomidor 50g, sałata 20g 4. Płatki owsiane gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki owsiane 6%) 350ml</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 2. Kasza jęczmienna gotowana 80g 3. Pulpet gotowany w sosie pomidorowym (składniki: udziec z indyka 62%, koncentrat pomidorowy 18%, bulka wroclawska 12%, jajko 6%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 130g 4. Salata z olejem (składniki: sałata lodowa 78%, olej rzepakowy 20%, koper 2%) 100g 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 2. Pasta z sera twarogowego i tuńczyka (składniki: ser twarogowy półtłusty 49%, tuńczyk w sosie własnym 25%, majonez 16%, jogurt naturalny 8%, szczypiorek 2%) 120g 3. Pomidor 50g, sałata 20g 4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Kanapka (chleb baltonowski, szynka konserwowa, sałata, pomidor)</p>	<p>Wartość energetyczna 2415kcal Białko 108g Tłuszcz 83g Nasycone kwasy tłuszczowe 28g Węglowodany 337g w tym cukry 34g Błonnik 23g Sód 2,37g</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. 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. Poładwica drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe, stabilizatory (difosforany,</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%) 250ml 2. Kasza jęczmienna gotowana 30g 3. Pulpet gotowany w sosie pomidorowym (składniki: udziec z indyka 62%, koncentrat pomidorowy 18%, bulka wroclawska 12%, jajko 6%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 80g 4. Salata z olejem (składniki: sałata lodowa 78%, olej rzepakowy 20%, koper 2%) 50g 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 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</p>	<p>1. Kanapka (chleb baltonowski, mix tłuszczowy, szynka konserwowa, sałata, pomidor)</p>	<p>Wartość energetyczna 1691kcal Białko 73g Tłuszcz 54g Nasycone kwasy tłuszczowe 19g Węglowodany 245g w tym cukry 39g Błonnik 26g Sód 1,84g</p>



JADŁOSPIS 1-10.04.2026r.

	<p>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>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Mandarynka</p> <p>6. Płatki owsiane gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki owsiane 6%) 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: karoteny) 15g</p>	<p>własnym 25%, majonez 16%, jogurt naturalny 8%, szczypiorek 2%) 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. Półedwica 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),</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. Kasza jęczmienna gotowana 25g</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%) 70g</p> <p>4. Salata z olejem (składniki: sałata lodowa 78%, olej rzepakowy 20%, koper 2%) 30g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: biszkopty (składniki: mąka pszenna, cukier, pasteryzowana masa jajowa, woda, olej rzepakowy, emulgatory: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych i poliglicerolu, substancje spulchniające: difosforany, węglany sodu, glukoza, aromaty, sól, barwnik: karoteny) 15g</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. Pasta z sera twarogowego i tuńczyka (składniki: ser twarogowy półtłusty 49%, tuńczyk w sosie własnym 25%, majonez 16%, jogurt naturalny 8%, szczypiorek 2%) 50g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Kanapka (chleb baltonowski, mix tłuszczowy, szynka konserwowa, sałata, pomidor)</p>	<p>Wartość energetyczna 1119kcal</p> <p>Białko 51g</p> <p>Tłuszcz 37g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 13g</p> <p>Węglowodany 155g</p> <p>w tym cukry 24g</p> <p>Błonnik 13g</p> <p>Sól 1.05g</p>



JADŁOSPIS 1-10.04.2026r.

	ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 30g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Mandarynka 6. Płatki owsiane gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki owsiane 6%) 150ml				
--	--	--	--	--	--

Dieta 08.04.2026r.	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. 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%) 140g, sałata 20g 6. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, kasza manna 6%) 350ml	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 2. Makaron pszenny gotowany 80g 3. Sos pieczarkowy (składniki: pieczarki 46%, cebula 28%, śmietana 30% 17%, mąka pszenna typ 550 3%, olej rzepakowy 3%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 100g 4. Surówka z marchewki (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek 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. 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 5. Pomidor z cebulką 100g, sałata 20g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Serek wiejski lekki (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka , sól) 150g	Wartość energetyczna 2432kcal Białko 92g Tłuszcz 116g Nasycone kwasy tłuszczowe 43g Węglowodany 269g w tym cukry 41g Błonnik 28g Sód 2,72g
D02 łatwostrawna	1. Bułka wrocławska (składniki: mąka	1. Zupa pomidorowa z ryżem	1. Bułka wrocławska (składniki: mąka	1. Serek wiejski lekki (składniki:	Wartość energetyczna 2057kcal



JADŁOSPIS 1-10.04.2026r.

	<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) 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. Twarożek (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 3.2% 20%) 100g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Dżem 25g 6. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, kasza manna 6%) 350ml</p>	<p>(składniki: woda 57%, włoszczyzna 17%, koncentrat pomidorowy 10%, ryż biały 7%, mleko 3.2% 7%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Makaron pszenny gotowany 80g 3. Sos koperkowy (składniki: włoszczyzna mrożona 59%, mleko 3.2% 23%, koperek 12%, mąka pszenna typ 550 5%, przyprawy 1%) 50g 4. Surówka z marchewki (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek 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) 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. 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 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól) 150g</p>	<p>Białko 86g Tłuszcz 80g Nasycone kwasy tłuszczowe 30g Węglowodany 259g w tym cukry 47g Błonnik 20g Sód 1,92g</p>
<p>D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</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. Ser żółty (gouda) (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii</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 2. Makaron pełne ziarno gotowany 80g 3. Sos pieczarkowy (składniki: pieczarki 46%, cebula 28%, śmietana 30% 17%, mąka pszenna typ 550 3%, olej rzepakowy 3%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 100g 4. Surówka z marchewki (składniki:</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. Parówki drobiowe gotowane (składniki: mięso z indyka 72% (w tym mięso z piersi indyka 25%), woda,</p>	<p>1. Serek wiejski lekki (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 2219kcal Białko 82g Tłuszcz 108g Nasycone kwasy tłuszczowe 38g Węglowodany 245g w tym cukry 26g Błonnik 31g Sód 2,74g</p>



JADŁOSPIS 1-10.04.2026r.

	<p>mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g</p> <p>4. Surówka z rzodkwi białej (składniki: rzodkiew biała 83%, jogurt naturalny 7%, majonez 7%, szczypiorek 3%) 140g, 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>marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek 200ml</p>	<p>skrobia ziemniaczana, skóry z indyka, tłuszcz indyjski, 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 z cebulką 100g, sałata 20g</p> <p>5. 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. 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. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, kasza manna 6%) 350ml</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. Makaron pszenny gotowany 80g</p> <p>3. Sos koperkowy (składniki: włoszczyzna mrożona 59%, mleko 3.2% 23%, koperek 12%, mąka pszenna typ 550 5%, przyprawy 1%) 50g</p> <p>4. Surówka z marchewki (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. 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. Polędwica 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. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Serek wiejski lekki (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 2073kcal</p> <p>Białko 90g</p> <p>Tłuszcz 62g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 24g</p> <p>Węglowodany 300g</p> <p>w tym cukry 49g</p> <p>Błonnik 21g</p> <p>Sód 2g</p>
P01 podstawowa	<p>1. Chleb bałtonowski (składniki: mąka</p>	<p>1. Zupa pomidorowa z ryżem</p>	<p>1. Chleb bałtonowski (składniki: mąka</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki:</p>	<p>Wartość energetyczna 1793kcal</p>



JADŁOSPIS 1-10.04.2026r.

	<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. Ser żółty (gouda) (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 50g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Jablko</p> <p>6. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, kasza manna 6%) 150ml</p>	<p>(składniki: woda 57%, włoszczyzna 17%, koncentrat pomidorowy 10%, ryż biały 7%, mleko 3.2% 7%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Makaron pszenny gotowany 30g</p> <p>3. Sos koperkowy (składniki: włoszczyzna mrożona 59%, mleko 3.2% 23%, koperek 12%, mąka pszenna typ 550 5%, przyprawy 1%) 25g</p> <p>4. Surówka z marchewki (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 80g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: wafle ryżowe (składniki: ryż brązowy) 20g</p>	<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. 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)) 50g</p> <p>5. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Białko 71g Tłuszcz 61g Nasycone kwasy tłuszczowe 26g Węglowodany 251g w tym cukry 45g Błonnik 28g Sód 1,824g</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. Ser żółty (gouda) (składniki: mleko</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. Makaron pszenny gotowany 25g</p> <p>3. Sos koperkowy (składniki: włoszczyzna mrożona 59%, mleko 3.2% 23%, koperek 12%, mąka pszenna typ 550 5%, przyprawy 1%) 20g</p> <p>4. Surówka z marchewki (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 50g</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) 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>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 1255kcal Białko 57g Tłuszcz 46g Nasycone kwasy tłuszczowe 20g Węglowodany 156g w tym cukry 30g Błonnik 13g Sód 1,11g</p>



JADŁOSPIS 1-10.04.2026r.

	<p>pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 40g</p> <p>4. Pomidor 50g, salata 20g</p> <p>5. Jablko</p> <p>6. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, kasza manna 6%) 150ml</p>	<p>PODWIECZOREK: wafle ryżowe (składniki: ryż brązowy) 20g</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)) 50g</p> <p>4. Pomidor 50g, salata 20g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
--	---	---	--	--	--

Dieta 09.04.2026r.	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 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>5. Ogórek kwaszony 50g, salata 20g</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 z kapustą pieczony w sosie pomidorowym (składniki: kapusta biała 41%, łopata wieprzowa 29%, ryż biały 8%, koncentrat pomidorowy 8%, cebula 4%, jajko 4%, śmietana 30%, 3%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 1%) 200g</p> <p>4. Brokuł (mrożony) gotowany 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. 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,</p>	<p>1. Kefir (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200ml</p> <p>2. Grahamka (składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna typ 750, cukier, drożdże, woda, sól)</p>	<p>Wartość energetyczna 2368kcal Białko 90g Tłuszcz 95g Nasycone kwasy tłuszczowe 28g Węglowodany 305g w tym cukry 41g Błonnik 38g Sód 3,9g</p>



JADŁOSPIS 1-10.04.2026r.

	<p>6. Płatki jęczmienne gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki jęczmienne 6%) 350ml</p> <p>7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		<p>substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g</p> <p>5. Salatka wiosenna (składniki: sałata lodowa 27%, pomidor 21%, ser mozzarella 20%, oliwki zielone marynowane 13%, ogórek 6.5%, papryka czerwona 6.5%, olej rzepakowy 6%, przyprawy 1%) 150g</p> <p>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</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%) 80g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Płatki jęczmienne gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki jęczmienne 6%) 350ml</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 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. 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</p> <p>4. Brokuł (mrożony) gotowany 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. 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</p> <p>4. 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>2. Kajzerka (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna, cukier)</p>	<p>Wartość energetyczna 2006kcal</p> <p>Białko 110g</p> <p>Tłuszcz 62g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 25g</p> <p>Węglowodany 265g</p> <p>w tym cukry 40g</p> <p>Błonnik 21g</p> <p>Sód 2,52g</p>



JADŁOSPIS 1-10.04.2026r.

<p>D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</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. Pasta hummus ((składniki: ciecierzycza gotowana 28%, woda, olej rzepakowy, pasta sezamowa tahini 12%, suszone pomidory 2%, błonnik roślinny, (bambusowy, grochowy), sól morska, cukier trzcinowy, koncentrat soku z cytryny, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty naturalne, kurkuma) 115g 4. Ogórek kwaszony 50g, sałata 20g 5. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtuszczone 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</p>	<p>1. Barszcz biały (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, śmietana 30% 6%, barszcz biały 3%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Kotlet z kapustą pieczony w sosie pomidorowym (składniki: kapusta biała 41%, łopatka wieprzowa 29%, ryż biały 8%, koncentrat pomidorowy 8%, cebula 4%, jajko 4%, śmietana 30%, 3%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 1%) 200g 4. Brokuł (mrożony) gotowany 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. 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 4. Salatka wiosenna (składniki: sałata lodowa 27%, pomidor 21%, ser mozzarella 20%, oliwki zielone marynowane 13%, ogórek 6.5%, papryka czerwona 6.5%, olej rzepakowy 6%, przyprawy 1%) 150g 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 2. Grahamka (składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna typ 750, cukier, drożdże, woda, sól)</p>	<p>Wartość energetyczna 2189kcal Białko 82g Tłuszcz 87g Nasycone kwasy tłuszczowe 23g Węglowodany 288g w tym cukry 31g Błonnik 43g Sód 3,83g</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 2. Schab pieczony na zimno (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, przyprawy 1%) 80g 3. Pomidor 50g, sałata 20g 4. Płatki jęczmieńne gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki</p>	<p>1. Barszcz biały (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, śmietana 30% 6%, barszcz biały 3%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 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. Brokuł (mrożony) gotowany 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) 100g 2. Polędwica sopocka (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany, błonnik pszenny (bezglutenowy),</p>	<p>1. Kefir (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200ml 2. Kajzerka (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna, cukier)</p>	<p>Wartość energetyczna 1923kcal Białko 101g Tłuszcz 57g Nasycone kwasy tłuszczowe 24g Węglowodany 265g w tym cukry 40g Błonnik 21g Sód 2,48g</p>



JADŁOSPIS 1-10.04.2026r.

	jęczmienne 6%) 350ml		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 3. Pomidor 50g, sałata 20g 4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
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. Schab pieczony na zimno (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, przyprawy 1%) 60g 5. Pomidor 50g, sałata 20g 6. Winogrono 7. Płatki jęczmienne gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki jęczmienne 6%) 200ml 8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Barszcz biały (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, śmietana 30% 6%, barszcz biały 3%, przyprawy 1%) 250ml 2. Ziemniaki gotowane 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%) 80g 4. Brokul (mrożony) gotowany 80g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: kisiel porzeczkowy</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, wzmacniacz smaku E621) 50g 5. Pomidor 50g, sałata 20g 6. 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 1689kcal Białko 80g Tłuszcz 45g Nasycone kwasy tłuszczowe 19g Węglowodany 257g w tym cukry 67g Błonnik 28g Sód 2,13g</p>
P02 latwostrawna	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy,</p>	<p>1. Barszcz biały (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, śmietana 30% 6%, barszcz biały</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy,</p>	<p>1. Kefir (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży</p>	<p>Wartość energetyczna 1098kcal Białko 58g Tłuszcz 33g</p>



JADŁOSPIS 1-10.04.2026r.

	<p>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. Schab pieczony na zimno (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, przyprawy 1%) 50g</p> <p>5. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>6. Winogrono</p> <p>7. 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>3%, przyprawy 1%) 150ml</p> <p>2. Ziemiaki gotowane 60g</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. Brokuł (mrożony) gotowany 60g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: kisiel porzeczkowy</p>	<p>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. 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) 30g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>kefirowych) 200ml</p>	<p>Nasycone kwasy tłuszczowe 13g Węglowodany 151g w tym cukry 43g Błonnik 13g Sód 1.17g</p>
--	---	---	---	--------------------------	---

Dieta 10.04.2026r.	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</p>	<p>1. Zupa szpinakowa z ziemniakami (składniki: woda 39%, ziemniaki 29%, szpinak mrożony 14%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 3,2% 2%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Ziemiaki gotowane 200g</p> <p>3. Ryba pieczona w sosie śmietanowo-musztardowym (składniki: filet z ryby 51%, śmietana 30% 17%, por 12.5%, olej rzepakowy 8.5%, musztarda 4%,</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 2380kcal Białko 98g Tłuszcz 103g Nasycone kwasy tłuszczowe 31g Węglowodany 304g w tym cukry 62g Błonnik 29g Sód 2,26g</p>



JADŁOSPIS 1-10.04.2026r.

	<p>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>mąka pszenna typ 550 4%, mix tłuszczowy 2%, przyprawy 1%) 150g</p> <p>4. Surówka z kapusty czerwonej (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>			
D02 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) 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 z koperkiem (składniki: jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, koperek 7%) 40g</p> <p>5. Pomidor 50g</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>	<p>1. Zupa szpinakowa z ziemniakami (składniki: woda 39%, ziemniaki 29%, szpinak mrożony 14%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 3,2% 2%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Ryba pieczona w ziołach (składniki: filet rybny 68%, włoszczyzna mrożona 22%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 200g</p> <p>4. Marchew (mrożona) gotowana 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>	<p>1. Sok wielowarzywny 330ml</p>	<p>Wartość energetyczna 2091kcal Białko 99g Tłuszcz 73g Nasycone kwasy tłuszczowe 22g Węglowodany 295g w tym cukry 65g Błonnik 27g Sód 1,85g</p>
D03 z ograniczeniem łatwo	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g</p>	<p>1. Zupa szpinakowa z ziemniakami (składniki: woda 39%, ziemniaki 29%, szpinak mrożony 14%, włoszczyzna</p>	<p>1. Makaron z serem twarogowym i truskawkami (składniki: truskawki mrożone 33%, makaron 27%, ser</p>	<p>1. Sok wielowarzywny 330ml</p>	<p>Wartość energetyczna 2141kcal Białko 89g Tłuszcz 96g</p>



JADŁOSPIS 1-10.04.2026r.

przyswajalnych węglowodanów	<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>mrożona 14%, mleko 3,2% 2%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Ryba pieczona w sosie śmietanowo-musztardowym (składniki: filet z ryby 51%, śmietana 30% 17%, por 12.5%, olej rzepakowy 8.5%, musztarda 4%, mąka pszenna typ 550 4%, mix tłuszczowy 2%, przyprawy 1%) 150g</p> <p>4. Surówka z kapusty czerwonej (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>twarogowy półtłusty 27%, mleko 3.2% 13%) 300g</p> <p>2. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		<p>Nasycone kwasy tłuszczowe 27g Węglowodany 270g w tym cukry 43g Błonnik 31g Sód 2,87g</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. Jaja z twarogiem (składniki: białko jaja kurzego 48%, ser twarogowy półtłusty 48%, koperek 1%, pieprz czarny 1%) 120g</p> <p>3. Sos jogurtowy z koperkiem (składniki: jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, koperek 7%) 40g</p> <p>3. Pomidor 50g</p> <p>4. Płatki ryżowe gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki ryżowe 6%) 350ml</p>	<p>1. Zupa szpinakowa z ziemniakami (składniki: woda 39%, ziemniaki 29%, szpinak mrożony 14%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 3,2% 2%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Ryba pieczona w jarzynach (składniki: filet rybny 68%, włoszczyzna mrożona 22%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 200g</p> <p>4. Marchew (mrożona) gotowana 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>	<p>1. Sok wielowarzywny 330ml</p>	<p>Wartość energetyczna 2247kcal Białko 108g Tłuszcz 69g Nasycone kwasy tłuszczowe 21g Węglowodany 309g w tym cukry 68g Błonnik 28g Sód 2,13g</p>
P01 podstawowa	<p>1. Chleb bałtonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g</p>	<p>1. Zupa szpinakowa z ziemniakami (składniki: woda 39%, ziemniaki 29%, szpinak mrożony 14%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 3,2% 2%, 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. Kanapka (chleb razowy, mix tłuszczowy, szynka konserwowa, sałata, pomidor)</p>	<p>Wartość energetyczna 1707kcal Białko 72g Tłuszcz 58g Nasycone kwasy tłuszczowe 18g</p>



JADŁOSPIS 1-10.04.2026r.

	<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 z koperkiem (składniki: jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, koperek 7%) 40g</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%) 150ml</p> <p>9. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>pszenna 1%, przyprawy 1%) 200ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 100g</p> <p>3. Ryba pieczona w jarzynach (składniki: filet rybny 68%, włoszczyzna mrożona 22%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 120g</p> <p>4. Marchew (mrożona) gotowana 100g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: jabłko</p>	<p>14%, cukier wanilinowy 2%) 150g</p> <p>2. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		<p>Węglowodany 267g w tym cukry 52g Błonnik 26g Sód 1,34g</p>
<p>P02 latwostrawna</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) 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. Jajko gotowane</p> <p>4. Sos jogurtowy z koperkiem (składniki: jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, koperek 7%) 40g</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</p>	<p>1. Zupa szpinakowa z ziemniakami (składniki: woda 39%, ziemniaki 29%, szpinak mrożony 14%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 3,2% 2%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 150ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 70g</p> <p>3. Ryba pieczona w jarzynach (składniki: filet rybny 68%, włoszczyzna mrożona 22%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 70g</p> <p>4. Marchew (mrożona) gotowana 60g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: jabłko</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%) 120g</p> <p>2. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Kanapka (chleb baltonowski, mix tłuszczowy, szynka konserwowa, sałata, pomidor)</p>	<p>Wartość energetyczna 1149kcal Białko 50g Tłuszcz 40g Nasycone kwasy tłuszczowe 13g Węglowodany 182g w tym cukry 42g Błonnik 15g Sód 0,7g</p>



SPS SZPITAL ZACHODNI
im. św. JANA PAWŁA II

JADŁOSPIS 1-10.04.2026r.

	ryżowe 6%) 150ml 8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml				
--	---	--	--	--	--

Zatwierdzone przez dietetyka mgr Anna Hołyńska w dniu 26.03.2026r.

* 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.