



## JADŁOSPIS 11-20.04.2026r.

Dieta 11.04.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
<b>D01 podstawowa</b>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 30g</p> <p>3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. <b>Kielbasa krakowska</b> (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g</p> <p>5. <b>Ogórek</b> 50g, sałata 20g</p> <p>6. <b>Kakao gotowane mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 95%, kakao 2%, cukier 2%) 200ml</p>	<p>1. <b>Zupa kalafiorowa</b> (składniki: woda 39%, kalafior mrożony 23%, ziemniaki 20%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, <b>mleko</b> 3.2% 30% 3%, mąka <b>pszenna</b> 1%) 350ml</p> <p>2. <b>Kasza jęczmienna</b> gotowana 80g</p> <p>3. <b>Udziec z indyka pieczony w sosie żurawinowym</b> ((składniki: udziec z indyka 81%, żurawina do mięs 16%, olej rzepakowy 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 150g</p> <p>4. <b>Fasolka szparagowa</b> (mrożona) gotowana 150g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml</p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 30g</p> <p>3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. <b>Ser żółty (gouda)</b> (składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g</p> <p>5. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Rogal maślany</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500 53%, cukier, margaryna: (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy), woda, emulgatory (mono – i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato)), woda, sól, kruszonka: mąka <b>pszenna</b>, margaryna, cukier, <b>białko kurze</b>)</p>	<p>Wartość energetyczna 2073kcal</p> <p>Białko 100g</p> <p>Tłuszcz 74g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 36g</p> <p>Węglowodany 263g</p> <p>w tym cukry 74g</p> <p>Błonnik 26g</p> <p>Sód 3,8g</p>
<b>D02 łatwostrawna</b>	<p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. <b>Kielbasa krakowska</b> (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g</p>	<p>1. <b>Zupa brokułowa</b> (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, <b>mleko</b> 3.2% 8%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 3%) 350ml</p> <p>2. <b>Kasza jęczmienna</b> gotowana 80g</p> <p>3. <b>Udziec z indyka pieczony w sosie żurawinowym</b> ((składniki: udziec z indyka 81%, żurawina do mięs 16%, olej rzepakowy 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 150g</p> <p>4. <b>Fasolka szparagowa</b> (mrożona) gotowana 150g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml</p>	<p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. <b>Ser żółty (gouda)</b> (składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury</p>	<p>1. <b>Rogal maślany</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500 53%, cukier, margaryna: (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy), woda, emulgatory (mono – i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato)), woda, sól, kruszonka: mąka <b>pszenna</b>, margaryna, cukier, <b>białko kurze</b>)</p>	<p>Wartość energetyczna 1948kcal</p> <p>Białko 96g</p> <p>Tłuszcz 61g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 30g</p> <p>Węglowodany 263g</p> <p>w tym cukry 76g</p> <p>Błonnik 21g</p> <p>Sód 3,12g</p>



## JADŁOSPIS 11-20.04.2026r.

	4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 5. <b>Kakao gotowane mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 95%, kakao 2%, cukier 2%) 200ml		bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g 4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
<b>D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	1. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g 2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b> , tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. <b>Kielbasa krakowska</b> (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g 4. <b>Ogórek</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 5. <b>Jogurt naturalny</b> (składniki: <b>mleko</b> , odtuszczone <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b> , żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g 6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. <b>Zupa kalafiorowa</b> (składniki: woda 39%, kalafior mrożony 23%, ziemniaki 20%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, <b>mleko 3.2%</b> 30% 3%, mąka <b>pszenna 1%</b> ) 350ml 2. <b>Kasza jęczmienna</b> pęczak gotowana 80g 3. <b>Udziec z indyka pieczony w sosie żurawinowym</b> ((składniki: udziec z indyka 81%, żurawina do mięs 16%, olej rzepakowy 2%, <b>przyprawy 1%</b> ) 150g 4. <b>Fasolka szparagowa</b> (mrożona) gotowana 150g 5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek</b> 200ml	1. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g 2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b> , tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. <b>Ser żółty (gouda)</b> (składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g 4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. <b>Serek naturalny</b> (składniki: <b>mleko</b> , kultury bakterii mlekowych) 150g 2. <b>Mandarynka</b>	Wartość energetyczna 2025kcal Białko 115g Tłuszcz 66g Nasycone kwasy tłuszczowe 27g Węglowodany 256g w tym cukry 37g Błonnik 33g Sód 3,04g
<b>D05 z ograniczeniem tłuszczu</b>	1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. <b>Półgówka sopocka</b> (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany, błonnik pszeny (bezglutenowy), białko sojowe, cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory	1. <b>Zupa brokułowa</b> (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, <b>mleko 3.2%</b> 8%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 3%) 350ml 2. <b>Kasza jęczmienna</b> gotowana 80g 3. <b>Udziec z indyka pieczony w sosie żurawinowym</b> ((składniki: udziec z indyka 81%, żurawina do mięs 16%, olej rzepakowy 2%, <b>przyprawy 1%</b> ) 150g 4. <b>Fasolka szparagowa</b> (mrożona) gotowana 150g 5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml	1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. <b>Filet z kurczaka gotowany w warzywach</b> (składniki: filet z kurczaka 60%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 30%, olej rzepakowy 9%, <b>przyprawy 1%</b> ) 100g 3. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 4. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%,	1. <b>Rogal maślany</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500 53%, cukier, margaryna: (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono – i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato)), woda, sól, kruszonka: mąka <b>pszenna</b> , margaryna, cukier, <b>białko kurze</b> )	Wartość energetyczna 2184kcal Białko 102g Tłuszcz 64g Nasycone kwasy tłuszczowe 28g Węglowodany 311g w tym cukry 78g Błonnik 24g Sód 3,02g



## JADŁOSPIS 11-20.04.2026r.

	kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g 3. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 4. <b>Kakao gotowane mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 95%, kakao 2%, cukier 2%) 200ml		herbata czarna 1%) 200ml		
<b>P01 podstawowa</b>	1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b> , woda, sól) 60g 3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b> , tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 4. <b>Kielbasa krakowska</b> (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g 5. <b>Ogórek</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 6. <b>Mus owocowy</b> 7. <b>Kakao gotowane mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 95%, kakao 2%, cukier 2%) 150ml	1. <b>Zupa brokułowa</b> (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, <b>mleko</b> 3.2% 8%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 3%) 200ml 2. <b>Kasza jęczmienna</b> gotowana 30g 3. <b>Udziec z indyka pieczony w sosie żurawinowym</b> ((składniki: udziec z indyka 81%, żurawina do mięs 16%, olej rzepakowy 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 80g 4. <b>Fasolka szparagowa</b> (mrożona) gotowana 80g 5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml <b>PODWIECZOREK</b> : mandarynka	1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b> , woda, sól) 60g 3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b> , tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 4. <b>Ser żółty (gouda)</b> (składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 40g 5. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. <b>Rogal maślany</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500 53%, cukier, margaryna: (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy), woda, emulgatory (mono – i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato)), woda, sól, kruszonka: mąka <b>pszenna</b> , margaryna, cukier, <b>białko kurze</b> )	Wartość energetyczna 1711kcal Białko 74g Tłuszcz 54g Nasycone kwasy tłuszczowe 31g Węglowodany 242g w tym cukry 83g Błonnik 26g Sód 2,34g
<b>P02 latwostrawna</b>	1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g 2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b> , tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy),	1. <b>Zupa brokułowa</b> (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, <b>mleko</b> 3.2% 8%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 3%) 150ml 2. <b>Kasza jęczmienna</b> gotowana 25g 3. <b>Udziec z indyka pieczony w sosie żurawinowym</b> ((składniki: udziec z indyka 81%, żurawina do mięs 16%, olej rzepakowy 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 70g 4. <b>Fasolka szparagowa</b> (mrożona) gotowana 80g	1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g 2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b> , tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c,	1. <b>Rogal maślany</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500 53%, cukier, margaryna: (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy), woda, emulgatory (mono – i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato)), woda, sól, kruszonka: mąka <b>pszenna</b> , margaryna, cukier, <b>białko kurze</b> )	Wartość energetyczna 1143kcal Białko 54g Tłuszcz 38g Nasycone kwasy tłuszczowe 20g Węglowodany 151g w tym cukry 50g Błonnik 14g Sód 1.36g



## JADŁOSPIS 11-20.04.2026r.

	barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g 3. <b>Kielbasa krakowska</b> (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 30g 4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 5. <b>Mus owocowy</b> 6. <b>Kakao gotowane mleku</b> (składniki: mleko 3.2% 95%, kakao 2%, cukier 2%) 150ml	<b>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem</b> (5g) 200ml <b>PODWIECZOREK:</b> mandarynka	regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g 3. <b>Ser żółty (gouda)</b> (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 30g 5. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
--	---	--	--	--	--

Dieta 12.04.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
<b>D01 podstawowa</b>	1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g 2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g 3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 4. <b>Twarożek ze szczypiorkiem</b> (składniki: ser twarogowy 80%, mleko 3.2% 18%, szczypiorek 2%) 100g 5. <b>Papryka czerwona</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 6. <b>Kawa zbożowa gotowana na mleku</b> (składniki: mleko 3.2% 95%, kawa zbożowa 2%, cukier 2%) 200ml	1. <b>Kapuśniak ze słodkiej kapusty</b> (składniki: woda 32%, kapusta biała 28%, ziemniaki 20%, włoszczyzna mrożona 14%, koncentrat pomidorowy 3%, cebula 1%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. <b>Spaghetti bolognese</b> (składniki: włoszczyzna mrożona 27%, makaron 22%, udziec z indyka 22%, cebula 13%, koncentrat pomidorowy 8%, olej rzepakowy 6%, czosnek 1%, przyprawy 1%) 330g 3. <b>Salata z olejem</b> (składniki: sałata lodowa 78%, olej rzepakowy 20%, koper 2%) 100g 4. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem</b> (5g) 200ml	1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g 2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g 3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 4. <b>Salatka pieczarkowa</b> (składniki: pieczarki 57%, jajko 11,5%, groszek konserwowy 11.5%, szczypiorek 11.5%, majonez 7.5%, przyprawy 1%) 160g 5. <b>Szynka konserwowa</b> (składniki: mięso wieprzowe z szynki 93%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, substancja zagęszczająca E407, izolat białka sojowego, białka kolagenowe wieprzowe, stabilizatory: E262i, E450, E451; glukoza, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze: E300, E301, E316, E330; aromaty, ekstrakt drożdżowy, przyprawy (pieprz czarna),	1. <b>Serek naturalny</b> (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g	Wartość energetyczna 2088kcal Białko 104g Tłuszcz 80g Nasycone kwasy tłuszczowe 24g Węglowodany 257g w tym cukry 41g Błonnik 29g Sód 2,08g



## JADŁOSPIS 11-20.04.2026r.

			ekstrakty przypraw, substancja konserwująca E250) 50g 6. <b>Salata</b> 20g 7. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
<b>D02 łatwostrawna</b>	<p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g 2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. <b>Twarożek</b> (składniki: <b>ser twarogowy</b> półtłusty 80%, <b>mleko</b> 3.2% 20%) 100g 4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 5. <b>Kawa zbożowa gotowana na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 95%, <b>kawa zbożowa</b> 2%, cukier 2%) 200ml</p>	<p>1. <b>Zupa zacierkowa</b> (składniki: woda 43%, ziemniaki 28%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 8.5%, <b>jajko</b> 2.5%, olej rzepakowy 2%, cebula 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 350ml 2. <b>Spaghetti bolognese</b> (składniki: <b>włoszczyzna</b> mrożona 27%, makaron 22%, udziec z indyka 22%, cebula 13%, koncentrat pomidorowy 8%, olej rzepakowy 6%, czosnek 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 330g 3. <b>Salata z olejem</b> (składniki: sałata lodowa 78%, olej rzepakowy 20%, koper 2%) 100g 4. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml</p>	<p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g 2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. <b>Szynka konserwowa</b> (składniki: mięso wieprzowe z szynki 93%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, substancja zagęszczająca E407, izolat białka <b>sojowego</b>, białka kolagenowe wieprzowe, stabilizatory: E262i, E450, E451; glukoza, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze: E300, E301, E316, E330; aromaty, ekstrakt drożdżowy, przyprawy (pieprz czarny), ekstrakty przypraw, substancja konserwująca E250) 50g 4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Serek naturalny</b> (składniki: <b>mleko</b>, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 2069kcal Białko 100g Tłuszcz 78g Nasycone kwasy tłuszczowe 25g Węglowodany 252g w tym cukry 40g Błonnik 19g Sód 1,36g</p>
<b>D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	<p>1. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 90g 2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz</p>	<p>1. <b>Kapuśniak ze słodkiej kapusty</b> (składniki: woda 32%, kapusta biała 28%, ziemniaki 20%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, koncentrat pomidorowy 3%, cebula 1%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 350ml</p>	<p>1. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 90g 2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz</p>	<p>1. <b>Serek naturalny</b> (składniki: <b>mleko</b>, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 1981kcal Białko 96g Tłuszcz 75g Nasycone kwasy tłuszczowe 21g Węglowodany 252g w tym cukry 28g</p>



## JADŁOSPIS 11-20.04.2026r.

	<p>serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. <b>Twarożek ze szczypiorkiem</b> (składniki: <b>ser twarogowy</b> 80%, <b>mleko</b> 3.2% 18%, szczypiorek 2%) 100g</p> <p>4. <b>Papryka czerwona</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>5. <b>Jogurt naturalny</b> (składniki: <b>mleko</b>, odtłuszczone <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p> <p>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>2. <b>Spaghetti bolognese</b> (składniki: <b>włoszczyzna</b> mrożona 27%, makaron 22%, udziec z indyka 22%, cebula 13%, koncentrat pomidorowy 8%, olej rzepakowy 6%, czosnek 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 330g</p> <p>3. <b>Salata z olejem</b> ((składniki: sałata lodowa 78%, olej rzepakowy 20%, koper 2%) 100g</p> <p>4. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek</b> 200ml</p>	<p>serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. <b>Salatka pieczarkowa</b> (składniki: pieczarki 57%, <b>jajko</b> 11.5%, groszek konserwowy 11.5%, szczypiorek 11.5%, <b>majonez</b> 7.5%, <b>przyprawy</b> 1%) 160g</p> <p>4. <b>Szynka konserwowa</b> (składniki: mięso wieprzowe z szynki 93%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, substancja zagęszczająca E407, izolat białka <b>sojowego</b>, białka kolagenowe wieprzowe, stabilizatory: E262i, E450, E451; glukoza, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze: E300, E301, E316, E330; aromaty, ekstrakt drożdżowy, <b>przyprawy</b> (pieprz czarny), ekstrakty przypraw, substancja konserwująca E250) 50g</p> <p>5. <b>Salata</b> 20g</p> <p>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>Błonnik 33g Sód 2,16g</p>	
<p><b>D05 z ograniczeniem tłuszczu</b></p>	<p>1. <b>Bułka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) <b>100g</b></p> <p>2. <b>Twarożek</b> (składniki: <b>ser twarogowy</b> półtłusty 80%, <b>mleko</b> 3.2% 20%) 100g</p> <p>3. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>4. <b>Kawa zbożowa gotowana na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 95%, <b>kawa zbożowa</b> 2%, cukier 2%) 200ml</p>	<p>1. <b>Zupa zacierkowa</b> (składniki: woda 43%, ziemniaki 28%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 8.5%, <b>jajko</b> 2.5%, olej rzepakowy 2%, cebula 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 350ml</p> <p>2. <b>Spaghetti bolognese</b> (składniki: <b>włoszczyzna</b> mrożona 27%, makaron 22%, udziec z indyka 22%, cebula 13%, koncentrat pomidorowy 8%, olej rzepakowy 6%, czosnek 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 330g</p> <p>3. <b>Salata z olejem</b> ((składniki: sałata lodowa 78%, olej rzepakowy 20%, koper 2%) 100g</p> <p>4. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem</b> (5g) 200ml</p>	<p>1. <b>Bułka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) <b>100g</b></p> <p>2. <b>Szynka konserwowa</b> (składniki: mięso wieprzowe z szynki 93%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, substancja zagęszczająca E407, izolat białka <b>sojowego</b>, białka kolagenowe wieprzowe, stabilizatory: E262i, E450, E451; glukoza, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze: E300, E301, E316, E330; aromaty, ekstrakt drożdżowy, <b>przyprawy</b> (pieprz czarny), ekstrakty przypraw, substancja konserwująca E250) 50g</p>	<p>1. <b>Serek naturalny</b> (składniki: <b>mleko</b>, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 2094kcal Białko 101g Tłuszcz 80g Nasycone kwasy tłuszczowe 25g Węglowodany 254g w tym cukry 40g Błonnik 20g Sód 1,36g</p>



## JADŁOSPIS 11-20.04.2026r.

			3. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 4. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
<b>P01 podstawowa</b>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g</p> <p>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 60g</p> <p>3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. <b>Twarożek</b> (składniki: <b>ser twarogowy</b> półtłusty 80%, <b>mleko</b> 3.2% 20%) 80g</p> <p>5. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>6. <b>Winogrono</b></p> <p>7. <b>Kawa zbożowa gotowana na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 95%, <b>kawa zbożowa</b> 2%, cukier 2%) 150ml</p>	<p>1. <b>Zupa zacierkowa</b> (składniki: woda 43%, ziemniaki 28%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 8.5%, <b>jajko</b> 2.5%, olej rzepakowy 2%, cebula 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 200ml</p> <p>2. <b>Spaghetti bolognese</b> (składniki: <b>włoszczyzna</b> mrożona 27%, makaron 22%, udziec z indyka 22%, cebula 13%, koncentrat pomidorowy 8%, olej rzepakowy 6%, czosnek 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 150g</p> <p>3. <b>Salata z olejem</b> (składniki: sałata lodowa 78%, olej rzepakowy 20%, koper 2%) 80g</p> <p>4. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem</b> (5g) 200ml</p> <p><b>PODWIECZOREK:</b> mus owocowy</p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g</p> <p>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 60g</p> <p>3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. <b>Szynka konserwowa</b> (składniki: mięso wieprzowe z szynki 93%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, substancja zagęszczająca E407, izolat białka <b>sojowego</b>, białka kolagenowe wieprzowe, stabilizatory: E262i, E450, E451; glukoza, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze: E300, E301, E316, E330; aromaty, ekstrakt drożdżowy, przyprawy (pieprz czarny), ekstrakty przypraw, substancja konserwująca E250) 50g</p> <p>5. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Serek naturalny</b> (składniki: <b>mleko</b>, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 1652kcal</p> <p>Białko 76g</p> <p>Tłuszcz 50g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 19g</p> <p>Węglowodany 233g</p> <p>w tym cukry 38g</p> <p>Błonnik 25g</p> <p>Sód 1,5g</p>
<b>P02 łatwostrawna</b>	<p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej</p>	<p>1. <b>Zupa zacierkowa</b> (składniki: woda 43%, ziemniaki 28%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 8.5%, <b>jajko</b> 2.5%, olej rzepakowy 2%, cebula 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 150ml</p> <p>2. <b>Spaghetti bolognese</b> (składniki: <b>włoszczyzna</b> mrożona 27%, makaron 22%, udziec z indyka 22%, cebula 13%, koncentrat pomidorowy 8%, olej rzepakowy 6%, czosnek 1%,</p>	<p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz</p>	<p>1. <b>Serek naturalny</b> (składniki: <b>mleko</b>, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 1197kcal</p> <p>Białko 60g</p> <p>Tłuszcz 38g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 14g</p> <p>Węglowodany 157g</p> <p>w tym cukry 30g</p> <p>Błonnik 12g</p> <p>Sód 0,84g</p>



## JADŁOSPIS 11-20.04.2026r.

<p>słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g</p> <p>3. <b>Twarożek</b> (składniki: <b>ser twarogowy</b> półtłusty 80%, <b>mleko</b> 3.2% 20%) 50g</p> <p>4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>5. <b>Winogrono</b></p> <p>6. <b>Kawa zbożowa gotowana na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 95%, <b>kawa zbożowa</b> 2%, cukier 2%) 150ml</p>	<p><b>przyprawy</b> 1%) 120g</p> <p>3. <b>Salata z olejem</b> ((składniki: sałata lodowa 78%, olej rzepakowy 20%, koper 2%) 60g</p> <p>4. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml</p> <p><b>PODWIECZOREK:</b> mus owocowy</p>	<p>roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g</p> <p>3. <b>Szynka konserwowa</b> (składniki: mięso wieprzowe z szynki 93%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, substancja zagęszczająca E407, izolat białka sojowego, białka kolagenowe wieprzowe, stabilizatory: E262i, E450, E451; glukoza, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze: E300, E301, E316, E330; aromaty, ekstrakt drożdżowy, przyprawy (pieprz czarny), ekstrakty przypraw, substancja konserwująca E250) 40g</p> <p>4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
---	--	---	--	--

Dieta 13.04.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
<b>D01 podstawowa</b>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 30g</p> <p>3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. <b>Pieczeń rzymska na zimno</b> (składniki: łopatką wieprzowa 34%, udziec z indyka 34%, <b>bulka wrocławska</b> 16%, cebula 8%, <b>jajko</b> 8%) 80g</p>	<p>1. <b>Barszcz czerwony</b> (składniki: ziemniaki 29%, buraki 22%, woda 20%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, koncentrat barszczu czerwonego 9%, <b>mleko 3.2%</b> 2%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 2%, <b>przyprawy</b> 2%) 350ml</p> <p>2. <b>Kasza gryczana</b> gotowana 80g</p> <p>3. <b>Gulasz z wołowiny z warzywami</b> (gotowany) (składniki: wołowina 38%, cukinia 19%, papryka czerwona 14%, ogórki konserwowe 14%, kukurydza konserwowa 5%, cebula 5%, olej rzepakowy 2%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 210g</p> <p>4. <b>Surówka z selera z olejem</b> (składniki: <b>seler</b> 62,5%, jabłko 31,25%, olej rzepakowy 6,25%) 150g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych</b></p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 30g</p> <p>3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. <b>Ser żółty (gouda)</b> (składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka</p>	<p>1. <b>Salatka jarzynowa</b> (składniki: marchewka z groszkiem mrożona 30%, jabłko 21%, <b>jajko</b> 8.5%, ogórek kwaszony 8.5%, por 8.5%, pietruszka korzeń 8.5%, <b>seler</b> 6%, <b>jogurt naturalny</b> 4%, <b>majonez</b> 4%, <b>przyprawy</b> 1%) 230g</p>	<p>Wartość energetyczna 2373kcal</p> <p>Białko 107g</p> <p>Tłuszcz 98g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 32g</p> <p>Węglowodany 296g</p> <p>w tym cukry 48g</p> <p>Błonnik 38g</p> <p>Sód 2,18g</p>



## JADŁOSPIS 11-20.04.2026r.

	<p><b>5. Ogórek kwaszony</b> 50g, <b>salata</b> 20g <b>6. Zacierki gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 88%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 9%, <b>jajko</b> 3%) 350ml <b>7. Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p><b>owoców i jablek z cukrem</b> (5g) 200ml</p>	<p>mikrobiologiczna) 60g <b>5. Pomidor</b> 50g, <b>Salata</b> 20g <b>6. Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
<p><b>D02 latwostrawna</b></p>	<p><b>1. Bulka wroclawska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g <b>2. Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g <b>3. Pieczeń rzymska na zimno</b> (składniki: łopatka wieprzowa 34%, udziec z indyka 34%, <b>bulka wroclawska</b> 16%, cebula 8%, <b>jajko</b> 8%) 80g <b>4. Pomidor</b> 50g, <b>salata</b> 20g <b>5. Zacierki gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 88%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 9%, <b>jajko</b> 3%) 350ml <b>6. Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p><b>1. Barszcz czerwony</b> (składniki: ziemniaki 29%, buraki 22%, woda 20%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, koncentrat barszczu czerwonego 9%, <b>mleko 3.2%</b> 2%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 2%, <b>przyprawy</b> 2%) 350ml <b>2. Ryż biały</b> gotowany 80g <b>3. Gulasz z wołowiny z warzywami</b> (gotowany) (składniki: wołowina 40%, marchewka z groszkiem mrożona 25%, cukinia 25%, kukurydza konserwowa 5%, olej rzepakowy 2%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 200g <b>4. Surówka z selera z olejem</b> (składniki: <b>seler</b> 62,5%, jabłko 31,25%, olej rzepakowy 6,25%) 150g <b>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem</b> (5g) 200ml</p>	<p><b>1. Bulka wroclawska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g <b>2. Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g <b>3. Ser żółty (gouda)</b> (składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g <b>4. Pomidor</b> 50g, <b>Salata</b> 20g <b>5. Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p><b>1. Salatka jarzynowa</b> (składniki: marchewka z groszkiem mrożona 33%, jabłko 24%, pietruszka korzeń 17%, <b>jajko</b> 10%, <b>jogurt naturalny</b> 9%, <b>seler</b> 6%, <b>przyprawy</b> 1%) 230g</p>	<p>Wartość energetyczna 2248kcal Białko 100g Tłuszcz 84g Nasycone kwasy tłuszczowe 31g Węglowodany 292g w tym cukry 48g Błonnik 31g Sód 1,85g</p>
<p><b>D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b></p>	<p><b>1. Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 90g <b>2. Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g <b>3. Pieczeń rzymska na zimno</b> (składniki: łopatka wieprzowa 34%, udziec z indyka</p>	<p><b>1. Barszcz czerwony</b> (składniki: ziemniaki 29%, buraki 22%, woda 20%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, koncentrat barszczu czerwonego 9%, <b>mleko 3.2%</b> 2%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 2%, <b>przyprawy</b> 2%) 350ml <b>2. Kasza gryczana</b> gotowana 80g <b>3. Gulasz z wołowiny z warzywami</b> (gotowany) (składniki: wołowina 38%, cukinia 19%, papryka czerwona 14%, ogórki konserwowe 14%, kukurydza konserwowa 5%, cebula 5%, olej</p>	<p><b>1. Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 90g <b>2. Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g <b>3. Ser żółty (gouda)</b> (składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól spożywcza,</p>	<p><b>1. Salatka jarzynowa</b> (składniki: marchewka z groszkiem mrożona 30%, jabłko 21%, <b>jajko</b> 8.5%, ogórek kwaszony 8.5%, por 8.5%, pietruszka korzeń 8.5%, <b>seler</b> 6%, <b>jogurt naturalny</b> 4%, <b>majonez</b> 4%, <b>przyprawy</b> 1%) 230g</p>	<p>Wartość energetyczna 2091kcal Białko 98g Tłuszcz 83g Nasycone kwasy tłuszczowe 27g Węglowodany 269g w tym cukry 37g Błonnik 42g Sód 3,41g</p>



## JADŁOSPIS 11-20.04.2026r.

	<p>34%, <b>bulka wroclawska</b> 16%, cebula 8%, <b>jajko</b> 8%) 80g  <b>4. Ogórek kwaszony</b> 50g, <b>salata</b> 20g  <b>5. Jogurt naturalny</b> (składniki: <b>mleko</b>, odtuszczone <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g  <b>6. Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>rzepakowy 2%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 210g  <b>4. Surówka z selera z olejem</b> (składniki: <b>seler</b> 62,5%, jabłko 31,25%, olej rzepakowy 6,25%) 150g  <b>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek</b> 200ml</p>	<p>stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g  <b>4. Pomidor</b> 50g, <b>Salata</b> 20g  <b>5. Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
<b>D05 z ograniczeniem tłuszczu</b>	<p><b>1. Bulka wroclawska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) <b>100g</b>  <b>2. Pieczeń rzymska na zimno</b> (składniki: łopatka wieprzowa 34%, udziec z indyka 34%, <b>bulka wroclawska</b> 16%, cebula 8%, <b>jajko</b> 8%) 80g  <b>3. Pomidor</b> 50g, <b>salata</b> 20g  <b>4. Zacierki gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 88%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 9%, <b>jajko</b> 3%) 350ml  <b>5. Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p><b>1. Barszcz czerwony</b> (składniki: ziemniaki 29%, buraki 22%, woda 20%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, koncentrat barszczu czerwonego 9%, <b>mleko 3.2%</b> 2%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 2%, <b>przyprawy</b> 2%) 350ml  <b>2. Ryż biały</b> gotowany 80g  <b>3. Gulasz z wołowiny z warzywami</b> (gotowany) (składniki: wołowina 40%, marchewka z groszkiem mrożona 25%, cukinia 25%, kukurydza konserwowa 5%, olej rzepakowy 2%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 200g  <b>4. Surówka z selera z olejem</b> (składniki: <b>seler</b> 62,5%, jabłko 31,25%, olej rzepakowy 6,25%) 150g  <b>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem</b> (5g) 200ml</p>	<p><b>1. Bulka wroclawska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) <b>100g</b>  <b>2. Połędwica sopocka</b> (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik <b>owsiany</b>, błonnik <b>pszenny</b> (bezglutenowy), białko <b>sojowe</b>, cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g  <b>3. Pomidor</b> 50g, <b>salata</b> 20g  <b>4. Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p><b>1. Salatka jarzynowa</b> (składniki: marchewka z groszkiem mrożona 33%, jabłko 24%, pietruszka korzeń 17% <b>białko jaja kurzego</b> 10%, <b>jogurt naturalny</b> 9%, <b>seler</b> 6%, <b>przyprawy</b> 1%) 230g</p>	<p>Wartość energetyczna 2141kcal  Białko 97g  Tłuszcz 73g  Nasycone kwasy tłuszczowe 24g  Węglowodany 293g  w tym cukry 48g  Błonnik 31g  Sód 2,17g</p>
<b>P01 podstawowa</b>	<p><b>1. Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g  <b>2. Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 60g  <b>3. Miększtuczowy</b> (składniki: tłuszcz</p>	<p><b>1. Barszcz czerwony</b> (składniki: ziemniaki 29%, buraki 22%, woda 20%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, koncentrat barszczu czerwonego 9%, <b>mleko 3.2%</b> 2%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 2%, <b>przyprawy</b> 2%) 200ml  <b>2. Ryż biały</b> gotowany 25g  <b>3. Gulasz z wołowiny z warzywami</b></p>	<p><b>1. Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g  <b>2. Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 60g  <b>3. Miększtuczowy</b> (składniki: tłuszcz</p>	<p><b>1. Salatka jarzynowa</b> (składniki: marchewka z groszkiem mrożona 33%, jabłko 24%, pietruszka korzeń 17% <b>jajko</b> 10%, <b>jogurt naturalny</b> 9%, <b>seler</b> 6%, <b>przyprawy</b> 1%) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 1725kcal  Białko 70g  Tłuszcz 57g  Nasycone kwasy tłuszczowe 23g  Węglowodany 252g  w tym cukry 55g  Błonnik 32g  Sód 1,8g</p>



## JADŁOSPIS 11-20.04.2026r.

	<p>roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. <b>Pieczeń rzymska na zimno</b> (składniki: łopata wieprzowa 34%, udziec z indyka 34%, <b>bulka wrocławska</b> 16%, cebula 8%, <b>jajko</b> 8%) 60g</p> <p>5. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>6. <b>Sok wieloowocowy</b></p> <p>7. <b>Zacierki gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 88%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 9%, <b>jajko</b> 3%) 150ml</p> <p>8. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>(gotowany) (składniki: wołowina 40%, marchewka z groszkiem mrożona 25%, cukinia 25%, kukurydza konserwowa 5%, olej rzepakowy 2%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 80g</p> <p>4. <b>Surówka z selera z olejem</b> (składniki: <b>seler</b> 62,5%, jabłko 31,25%, olej rzepakowy 6,25%) 80g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml</p> <p><b>PODWIECZOREK:</b> pomarańcza</p>	<p>roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. <b>Ser żółty (gouda)</b> (składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g</p> <p>5. <b>Pomidor</b> 50g, <b>Salata</b> 20g</p> <p>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
<b>P02 latwostrawna</b>	<p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g</p> <p>3. <b>Pieczeń rzymska na zimno</b> (składniki: łopata wieprzowa 34%, udziec z indyka 34%, <b>bulka wrocławska</b> 16%, cebula 8%, <b>jajko</b> 8%) 40g</p> <p>5. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>6. <b>Sok wieloowocowy</b></p> <p>7. <b>Zacierki gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 88%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 9%, <b>jajko</b> 3%) 150ml</p> <p>8. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Barszcz czerwony</b> (składniki: ziemniaki 29%, buraki 22%, woda 20%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, koncentrat barszczu czerwonego 9%, <b>mleko</b> 3.2% 2%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 2%, <b>przyprawy</b> 2%) 150ml</p> <p>2. <b>Ryż biały</b> gotowany 25g</p> <p>3. <b>Gulasz z wołowiny z warzywami</b> (gotowany) (składniki: wołowina 40%, marchewka z groszkiem mrożona 25%, cukinia 25%, kukurydza konserwowa 5%, olej rzepakowy 2%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 70g</p> <p>4. <b>Surówka z selera z olejem</b> (składniki: <b>seler</b> 62,5%, jabłko 31,25%, olej rzepakowy 6,25%) 50g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml</p> <p><b>PODWIECZOREK:</b> pomarańcza</p>	<p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g</p> <p>3. <b>Ser żółty (gouda)</b> (składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 30g</p> <p>4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>Salata</b> 20g</p> <p>5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Salatka jarzynowa</b> (składniki: marchewka z groszkiem mrożona 33%, jabłko 24%, pietruszka korzeń 17%, <b>jajko</b> 10%, <b>jogurt naturalny</b> 9%, <b>seler</b> 6%, <b>przyprawy</b> 1%) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 1178kcal</p> <p>Białko 48g</p> <p>Tłuszcz 37g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 15g</p> <p>Węglowodany 173g</p> <p>w tym cukry 41g</p> <p>Błonnik 18g</p> <p>Sód 0,91g</p>



## JADŁOSPIS 11-20.04.2026r.

Dieta 14.04.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
<b>D01 podstawowa</b>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 30g</p> <p>3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. <b>Pasta z sera twarogowego i tuńczyka</b> (składniki: <b>ser twarogowy</b> półtłusty 49%, <b>tuńczyk</b> w sosie własnym 25%, <b>majonez</b> 16%, <b>jogurt naturalny</b> 8%, szczypiorek 2%) 120g</p> <p>5. <b>Rzodkiewka</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>6. <b>Płatki owsiane gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 94%, płatki <b>owsiane</b> 6%) 350ml</p> <p>7. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Zupa jarzynowa z fasolką</b> (składniki: woda 43%, ziemniaki 30%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, fasolka szparagowa mrożona 6%, <b>mleko 3.2%</b> 30% 6%, mąka <b>pszenna</b> 1%) 350ml</p> <p>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 200g</p> <p>3. <b>Bigos</b> duszony (składniki: kapusta kwaszona 32%, kapusta biała 28%, łopatka wieprzowa 11%, wołowina bez kości 9%, <b>boczek wędzony</b> 5%, cebula 5%, <b>kielbasa podwawelska</b> 3%, powidła śliwkowe 3%, masło roślinne 2%, <b>przyprawy</b> 2%) 250g</p> <p>4. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml</p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 30g</p> <p>3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. <b>Tymbaliki</b> (składniki: kurczak 46%, marchewka z groszkiem mrożona 45%, żelatyna 4%, cebula 2%, natka pietruszki 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 200g</p> <p>5. <b>Salata</b> 20g</p> <p>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Grahamka</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b> typ 750, cukier, drożdże, woda, sól)</p> <p>2. <b>Serek wiejski lekki</b> (składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 2346kcal</p> <p>Białko 134g</p> <p>Tłuszcz 84g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 29g</p> <p>Węglowodany 280g</p> <p>w tym cukry 47g</p> <p>Błonnik 38g</p> <p>Sód 4,79g</p>
<b>D02 latwostrawna</b>	<p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. <b>Pasta z sera twarogowego i tuńczyka</b></p>	<p>1. <b>Zupa jarzynowa z fasolką</b> (składniki: woda 43%, ziemniaki 30%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, fasolka szparagowa mrożona 6%, <b>mleko 3.2%</b> 30% 6%, mąka <b>pszenna</b> 1%) 350ml</p> <p>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 200g</p> <p>3. <b>Schab pieczony</b> (składniki: schab wieprzowy 96%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 3%, <b>przyprawy</b> 1%) 120g</p> <p>4. <b>Surówka z marchwi i selera z olejem</b> (składniki: marchew 64%, <b>seler</b> 32%, olej rzepakowy 3%, <b>przyprawy</b> 1%) 150g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml</p>	<p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p>	<p>1. <b>Kajzerka</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, <b>margaryna</b>, cukier)</p> <p>2. <b>Serek wiejski lekki</b> (składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 2236kcal</p> <p>Białko 128g</p> <p>Tłuszcz 87g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 27g</p> <p>Węglowodany 249g</p> <p>w tym cukry 42g</p> <p>Błonnik 26g</p> <p>Sód 2,94g</p>



## JADŁOSPIS 11-20.04.2026r.

	(składniki: <b>ser twarogowy</b> półtłusty 49%, <b>tuńczyk</b> w sosie własnym 25%, <b>majonez</b> 16%, <b>jogurt naturalny</b> 8%, szczypiorek 2%) 120g 4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 5. <b>Płatki owsiane gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 94%, płatki <b>owsiane</b> 6%) 350ml 6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		3. <b>Tymbaliki</b> (składniki: kurczak 46%, marchewka z groszkiem mrożona 45%, żelatyna 4%, cebula 2%, natka pietruszki 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 200g 4. <b>Salata</b> 20g 5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
<b>D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	1. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b> , woda, sól) 90g 2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b> , tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. <b>Pasta z sera twarogowego i tuńczyka</b> (składniki: <b>ser twarogowy</b> półtłusty 49%, <b>tuńczyk</b> w sosie własnym 25%, <b>majonez</b> 16%, <b>jogurt naturalny</b> 8%, szczypiorek 2%) 120g 4. <b>Rzodkiewka</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 5. <b>Jogurt naturalny</b> (składniki: <b>mleko</b> , odtłuszczone <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b> , żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g 6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. <b>Zupa jarzynowa z fasolką</b> (składniki: woda 43%, ziemniaki 30%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, fasolka szparagowa mrożona 6%, <b>mleko 3.2%</b> 30% 6%, mąka <b>pszenna</b> 1%) 350ml 2. <b>Kasza jęczmienna pęczak</b> gotowana 80g 3. <b>Schab pieczony</b> (składniki: schab wieprzowy 96%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 3%, <b>przyprawy</b> 1%) 120g 4. <b>Surówka z marchwi i selera z olejem</b> (składniki: marchew 64%, <b>seler</b> 32%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 150g 5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek</b> 200ml	1. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b> , woda, sól) 90g 2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b> , tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. <b>Tymbaliki</b> (składniki: kurczak 46%, marchewka z groszkiem mrożona 45%, żelatyna 4%, cebula 2%, natka pietruszki 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 200g 4. <b>Salata</b> 20g 5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. <b>Grahamka</b> (składniki: <b>mąka pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b> typ 750, cukier, drożdże, woda, sól) 2. <b>Serek wiejski lekki</b> (składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b> , sól) 150g	Wartość energetyczna 2121kcal Białko 123g Tłuszcz 75g Nasycone kwasy tłuszczowe 21g Węglowodany 258g w tym cukry 27g Błonnik 40g Sód 3,05g
<b>D05 z ograniczeniem tłuszczu</b>	1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. <b>Pasta z sera twarogowego i tuńczyka</b> (składniki: <b>ser twarogowy</b> półtłusty 49%,	1. <b>Zupa jarzynowa z fasolką</b> (składniki: woda 43%, ziemniaki 30%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, fasolka szparagowa mrożona 6%, <b>mleko 3.2%</b> 30% 6%, mąka <b>pszenna</b> 1%) 350ml 2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 200g 3. <b>Schab pieczony</b> (składniki: schab wieprzowy 96%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 3%, <b>przyprawy</b> 1%) 120g 4. <b>Surówka z marchwi i selera z</b>	1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. <b>Tymbaliki</b> (składniki: kurczak 46%,	1. <b>Kajzerka</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, <b>margaryna</b> , cukier) 2. <b>Serek wiejski lekki</b> (składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b> , sól) 150g	Wartość energetyczna 2449kcal Białko 133g Tłuszcz 88g Nasycone kwasy tłuszczowe 28g Węglowodany 294g w tym cukry 44g Błonnik 27g Sód 3,24g



## JADŁOSPIS 11-20.04.2026r.

	<p><b>tuńczyk</b> w sosie własnym 25%, <b>majonez</b> 16%, <b>jogurt naturalny</b> 8%, szczypiorek 2%) 120g 3. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 4. <b>Płatki owsiane gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 94%, płatki <b>owsiane</b> 6%) 350ml 5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p><b>olejem</b> (składniki: marchew 64%, <b>seler</b> 32%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 150g 5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem</b> (5g) 200ml</p>	<p>marchewka z groszkiem mrożona 45%, żelatyna 4%, cebula 2%, natka pietruszki 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 200g 3. <b>Salata</b> 20g 4. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
<b>P01 podstawowa</b>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 60g 3. <b>Miś tuczczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 4. <b>Pasta z sera twarogowego i tuńczyka</b> (składniki: <b>ser twarogowy</b> półtłusty 49%, <b>tuńczyk</b> w sosie własnym 25%, <b>majonez</b> 16%, <b>jogurt naturalny</b> 8%, szczypiorek 2%) 60g 5. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 6. <b>Mus owocowy</b> 100g 7. <b>Płatki owsiane gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 94%, płatki <b>owsiane</b> 6%) 150ml 8. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Zupa jarzynowa z fasolką</b> (składniki: woda 43%, ziemniaki 30%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, fasolka szparagowa mrożona 6%, <b>mleko 3.2%</b> 30% 6%, mąka <b>pszenna</b> 1%) 150ml 2. <b>Kasza jęczmienna pęczak</b> gotowana 25g 3. <b>Schab pieczony</b> (składniki: schab wieprzowy 96%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 3%, <b>przyprawy</b> 1%) 70g 4. <b>Surówka z marchwi i selera z olejem</b> (składniki: marchew 64%, <b>seler</b> 32%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 80g 5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem</b> (5g) 200ml <b>PODWIECZOREK:</b> jabłko</p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 60g 3. <b>Miś tuczczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 4. <b>Tymbaliki</b> (składniki: kurczak 46%, marchewka z groszkiem mrożona 45%, żelatyna 4%, cebula 2%, natka pietruszki 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 100g 5. <b>Salata</b> 20g 6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Kajzerka</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, <b>margaryna</b>, cukier) 2. <b>Serek wiejski lekki</b> (składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 1726kcal Białko 92g Tłuszcz 58g Nasycone kwasy tłuszczowe 19g Węglowodany 222g w tym cukry 39g Błonnik 30g Sód 2,16g</p>
<b>P02 latwostrawna</b>	<p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p>	<p>1. <b>Zupa jarzynowa z fasolką</b> (składniki: woda 43%, ziemniaki 30%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, fasolka szparagowa mrożona 6%, <b>mleko 3.2%</b> 30% 6%, mąka <b>pszenna</b> 1%) 150ml 2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 80g 3. <b>Schab pieczony</b> (składniki: schab wieprzowy 96%, mąka <b>pszenna</b> typ 550</p>	<p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato),</p>	<p>1. <b>Kajzerka</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, <b>margaryna</b>, cukier) 2. <b>Serek wiejski lekki</b> (składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 1232kcal Białko 68g Tłuszcz 43g Nasycone kwasy tłuszczowe 14g Węglowodany 150g w tym cukry 25g Błonnik 17g Sód 1.5g</p>



## JADŁOSPIS 11-20.04.2026r.

	<p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g</p> <p>3. <b>Pasta z sera twarogowego i tuńczyka</b> (składniki: <b>ser twarogowy</b> półtłusty 49%, <b>tuńczyk</b> w sosie własnym 25%, <b>majonez</b> 16%, <b>jogurt naturalny</b> 8%, szczypiorek 2%) 40g</p> <p>4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>5. <b>Mus owocowy</b> 100g</p> <p>6. <b>Płatki owsiane gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 94%, <b>płatki owsiane</b> 6%) 150ml</p> <p>7. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>3%, <b>przyprawy</b> 1%) 60g</p> <p>4. <b>Surówka z marchwi i selera z olejem</b> (składniki: marchew 64%, <b>seler</b> 32%, olej rzepakowy 3%, <b>przyprawy</b> 1%) 60g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml</p> <p><b>PODWIECZOREK:</b> jabłko</p>	<p>sól, cukier) 40g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g</p> <p>3. <b>Tymbaliki</b> (składniki: kurczak 46%, marchewka z groszkiem mrożona 45%, żelatyna 4%, cebula 2%, natka pietruszki 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 100g</p> <p>4. <b>Salata</b> 20g</p> <p>5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
--	--	---	--	--	--

Dieta 15.04.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
<b>D01 podstawowa</b>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 30g</p> <p>3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. <b>Półdzwica drobiowa</b> (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko <b>sojowe</b>, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik <b>pszenny</b> (bezglutenowy), <b>przyprawy</b>, glukoza, aromaty (zawierają <b>mleko</b>), ekstrakt</p>	<p>1. <b>Krupnik</b> (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, kasza <b>jęczmienna</b> perlowa 6%, olej rzepakowy 3%, <b>przyprawy</b> 1%) 350ml</p> <p>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 200g</p> <p>3. <b>Kotlet jajeczny pieczony</b> (składniki: <b>jajko</b> 64%, olej rzepakowy 14%, <b>bulka tarta</b> 7%, cebula 7%, <b>bulka wrocławska</b> 7%, <b>przyprawy</b> 1%) 140g</p> <p>4. <b>Sos pieczarkowy</b> (składniki: pieczarki 46%, cebula 28%, <b>śmietana</b> 30% 17%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 3%, olej rzepakowy 3%, natka pietruszki 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 50g</p> <p>5. <b>Surówka z kapusty kiszzonej</b> (składniki: kapusta kwaszona 72%, marchew 14%, cebula 7%, olej rzepakowy 3.5%, cukier 3.5%) 150g</p> <p>6. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml</p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 30g</p> <p>3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. <b>Twarożek</b> (składniki: <b>ser twarogowy</b> półtłusty 80%, <b>mleko</b> 3.2% 20%) 100g</p> <p>5. <b>Pomidor</b> 50g, <b>Salata</b> 20g</p> <p>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Kefir</b> (składniki: <b>mleko</b>, odtuszczone <b>mleko</b> w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200ml</p> <p>2. <b>Banan</b></p>	<p>Wartość energetyczna 2171kcal Białko 92g Tłuszcz 96g Nasycone kwasy tłuszczowe 30g Węglowodany 289g w tym cukry 55g Błonnik 26g Sód 1,98g</p>



	<p>drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają <b>seler</b>), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g</p> <p>5. <b>Surówka z rzodkwi białej</b> (składniki: rzodkiew biała 83%, <b>jogurt naturalny</b> 7%, <b>majonez</b> 7%, szczypiorek 3%) 120g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>6. <b>Kasza manna gotowana na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 94%, kasza <b>manna</b> 6%) 350ml</p>				
<b>D02 latwostrawna</b>	<p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. <b>Poledwica drobiowa</b> (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko <b>sojowe</b>, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik <b>pszenny</b> (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają <b>mleko</b>), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają <b>seler</b>), regulator kwasowości (kwas cytrynowy))</p>	<p>1. <b>Krupnik</b> (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, kasza <b>jęczmienna</b> perlowa 6%, olej rzepakowy 3%, <b>przyprawy</b> 1%) 350ml</p> <p>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 200g</p> <p>3. <b>Kotlet jajeczny pieczony</b> (składniki: <b>jajko</b> 64%, olej rzepakowy 14%, <b>bulka tarta</b> 7%, cebula 7%, <b>bulka wrocławska</b> 7%, <b>przyprawy</b> 1%) 140g</p> <p>4. <b>Sos koperkowy</b> (składniki: <b>włoszczyzna</b> mrożona 59%, <b>mleko</b> 3.2% 23%, koperek 12%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 5%, <b>przyprawy</b> 1%) 50g</p> <p>5. <b>Marchew (mrożona)</b> gotowana 150g</p> <p>6. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem</b> (5g) 200ml</p>	<p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. <b>Twarożek</b> (składniki: <b>ser twarogowy</b> półtłusty 80%, <b>mleko</b> 3.2% 20%) 100g</p> <p>4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Kefir</b> (składniki: <b>mleko</b>, odtuszczone <b>mleko</b> w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200ml</p> <p>2. <b>Banan</b></p>	<p>Wartość energetyczna 2013kcal</p> <p>Białko 90g</p> <p>Tłuszcz 85g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 27g</p> <p>Węglowodany 277g</p> <p>w tym cukry 54g</p> <p>Błonnik 22g</p> <p>Sód 1,61g</p>



	50g 4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 5. <b>Kasza manna gotowana na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 94%, kasza <b>manna</b> 6%) 350ml				
<b>D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	1. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b> , woda, sól) 90g 2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b> , tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. <b>Poledwica drobiowa</b> (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko <b>sojowe</b> , stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik <b>pszenny</b> (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają <b>mleko</b> ), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają <b>seler</b> ), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g 4. <b>Surówka z rzodkwi białej</b> (składniki: rzodkiew biała 83%, <b>jogurt naturalny</b> 7%, <b>majonez</b> 7%, szczypiorek 3%) 120g, <b>sałata</b> 20g 5. <b>Jogurt naturalny</b> (składniki: <b>mleko</b> , odtłuszczone <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b> , żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g 6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. <b>Krupnik</b> (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, kasza <b>jęczmienna</b> perlowa 6%, olej rzepakowy 3%, <b>przyprawy</b> 1%) 350ml 2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 200g 3. <b>Kotlet jajeczny pieczony</b> (składniki: <b>jajko</b> 64%, olej rzepakowy 14%, <b>bulka wrocławska</b> 7%, cebula 7%, <b>bulka wrocławska</b> 7%, <b>przyprawy</b> 1%) 140g 4. <b>Sos pieczarkowy</b> (składniki: pieczarki 46%, cebula 28%, <b>śmietana</b> 30% 17%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 3%, olej rzepakowy 3%, natka pietruszki 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 50g 5. <b>Surówka z kapusty kiszonej</b> (składniki: kapusta kwaszona 72%, marchew 14%, cebula 7%, olej rzepakowy 3.5%, cukier 3.5%) 150g 6. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek</b> 200ml	1. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b> , woda, sól) 90g 2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b> , tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. <b>Twarożek</b> (składniki: <b>ser twarogowy</b> półtłusty 80%, <b>mleko</b> 3.2% 20%) 100g 4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. <b>Kefir</b> (składniki: <b>mleko</b> , odtłuszczone <b>mleko</b> w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200ml 2. <b>Pomarańcza</b>	Wartość energetyczna 2028kcal Białko 86g Tłuszcz 89g Nasycone kwasy tłuszczowe 25g Węglowodany 280g w tym cukry 45g Błonnik 35g Sód 2,05g
<b>D05 z ograniczeniem</b>	1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna	1. <b>Krupnik</b> (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, <b>włoszczyzna</b> mrożona	1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże,	1. <b>Kefir</b> (składniki: <b>mleko</b> , odtłuszczone <b>mleko</b> w proszku,	Wartość energetyczna 2323kcal Białko 92g



## JADŁOSPIS 11-20.04.2026r.

<b>tluszczu</b>	(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. <b>Półdewica drobiowa</b> (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko <b>sojowe</b> , stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik <b>pszenny</b> (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają <b>mleko</b> ), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają <b>seler</b> ), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g 3. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 4. <b>Kasza manna gotowana na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 94%, kasza <b>manna</b> 6%) 350ml	14%, kasza <b>jęczmienna</b> perlowa 6%, olej rzepakowy 3%, <b>przyprawy</b> 1%) 350ml 2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 200g 3. <b>Kotlet jajeczny z białek jaj pieczony</b> (składniki: białko <b>jaja</b> kurzego 62.5%, olej rzepakowy 12.5%, <b>bulka wrocławska</b> 6.25%, <b>bulka tarta</b> 6.25%, cebula 6.25%, <b>jajko</b> 6.25%) 140g 4. <b>Sos koperkowy</b> (składniki: <b>włoszczyzna</b> mrożona 59%, <b>mleko</b> 3.2% 23%, koperek 12%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 5%, <b>przyprawy</b> 1%) 50g 5. <b>Marchew (mrożona)</b> gotowana 150g 6. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem</b> (5g) 200ml	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. <b>Twarożek</b> (składniki: <b>ser twarogowy</b> półtłusty 80%, <b>mleko</b> 3.2% 20%) 100g 3. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 4. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200ml 2. <b>Banan</b>	Tłuszcz 87g Nasycone kwasy tłuszczowe 25g Węglowodany 311g w tym cukry 56g Błonnik 25g Sód 2,10g
<b>P01 podstawowa</b>	1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b> , woda, sól) 60g 3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b> , tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 4. <b>Półdewica drobiowa</b> (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko <b>sojowe</b> , stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik <b>pszenny</b>	1. <b>Krupnik</b> (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, kasza <b>jęczmienna</b> perlowa 6%, olej rzepakowy 3%, <b>przyprawy</b> 1%) 200ml 2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 100g 3. <b>Kotlet jajeczny pieczony</b> (składniki: <b>jajko</b> 64%, olej rzepakowy 14%, <b>bulka tarta</b> 7%, cebula 7%, <b>bulka wrocławska</b> 7%, <b>przyprawy</b> 1%) 100g 4. <b>Sos koperkowy</b> (składniki: <b>włoszczyzna</b> mrożona 59%, <b>mleko</b> 3.2% 23%, koperek 12%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 5%, <b>przyprawy</b> 1%) 25g 5. <b>Marchew (mrożona)</b> gotowana 80g 6. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem</b> (5g) 200ml <b>PODWIECZOREK</b> : banan	1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b> , woda, sól) 60g 3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b> , tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 4. <b>Twarożek</b> (składniki: <b>ser twarogowy</b> półtłusty 80%, <b>mleko</b> 3.2% 20%) 80g 5. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%,	1. <b>Kefir</b> (składniki: <b>mleko</b> , odtuszczone <b>mleko</b> w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200ml	Wartość energetyczna 1533kcal Białko 70g Tłuszcz 60g Nasycone kwasy tłuszczowe 20g Węglowodany 218g w tym cukry 49g Błonnik 16g Sód 1,18g



	(bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają <b>mleko</b> ), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają <b>seler</b> ), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g 4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 5. <b>Biszkopty</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> , cukier, pasteryzowana masa <b>jajowa</b> , woda, olej rzepakowy, emulgatory: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, estry kwasów tłuszczowych i poliglicerolu, substancje spulchniające: difosforany, węglany sodu, glukoza, aromaty, sól, barwnik: karoteny) 20g 6. <b>Kasza manna gotowana na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 94%, kasza <b>manna</b> 6%) 200ml		herbata czarna 1%) 200ml		
<b>P02 łatwostrawna</b>	1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g 2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b> , tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g 3. <b>Poładwica drobiowa</b> (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko <b>sojowe</b> , stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik <b>pszenny</b> (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają <b>mleko</b> ), ekstrakt	1. <b>Krupnik</b> (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, kasza <b>jęczmienna</b> perlowa 6%, olej rzepakowy 3%, <b>przyprawy</b> 1%) 150ml 2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 60g 3. <b>Kotlet jajeczny pieczony</b> (składniki: <b>jajko</b> 64%, olej rzepakowy 14%, <b>bulka tarta</b> 7%, cebula 7%, <b>bulka wrocławska</b> 7%, <b>przyprawy</b> 1%) 60g 4. <b>Sos koperkowy</b> (składniki: <b>włoszczyzna</b> mrożona 59%, <b>mleko</b> 3.2% 23%, koperek 12%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 5%, <b>przyprawy</b> 1%) 25g 5. <b>Marchew (mrożona)</b> gotowana 60g 6. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml <b>PODWIECZOREK</b> : banan	1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g 2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b> , tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g 3. <b>Twarożek</b> (składniki: <b>ser twarogowy</b> półtłusty 80%, <b>mleko</b> 3.2% 20%) 50g 4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. <b>Kefir</b> (składniki: <b>mleko</b> , odtuszczone <b>mleko</b> w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200ml	Wartość energetyczna 1072kcal Białko 48g Tłuszcz 42g Nasycone kwasy tłuszczowe 14g Węglowodany 151g w tym cukry 35g Błonnik 11g Sód 0,8g



## JADŁOSPIS 11-20.04.2026r.

	<p>drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy) 30g</p> <p>4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>5. <b>Biszkopty</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b>, cukier, pasteryzowana masa <b>jajowa</b>, woda, olej rzepakowy, emulgatory: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, estry kwasów tłuszczowych i poliglicerolu, substancje spulchniające: difosforany, węglany sodu, glukoza, aromaty, sól, barwnik: karoten) 15g</p> <p>6. <b>Kasza manna gotowana na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 94%, kasza <b>manna</b> 6%) 150ml</p>				
--	--	--	--	--	--

Dieta 16.04.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
<b>D01 podstawowa</b>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 30g</p> <p>3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. <b>Ser żółty (gouda)</b> (składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g</p> <p>5. <b>Ogórek</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p>	<p>1. <b>Zupa grochowa</b> (składniki: woda 44%, groch nasiona suche 15%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 15%, ziemniaki 10%, <b>kielbasa podwawelska</b> 6%, <b>boczek wędzony</b> 4%, cebula 1.5%, olej rzepakowy 1.5%, mąka <b>pszenna</b> 1%, czosnek 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 350ml</p> <p>2. <b>Kasza gryczana gotowana</b> 80g</p> <p>3. <b>Udziec z indyka pieczony</b> (składniki: udziec z indyka 96%, olej rzepakowy 3%, <b>przyprawy</b> 1%) 130g</p> <p>4. <b>Surówka z czerwonej kapusty</b> (składniki: kapusta czerwona 62.5%, jabłko 12.5%, por 12.5%, kukurydza 6.25%, olej rzepakowy 6.25%) 150g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem</b> (5g) 200ml</p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 30g</p> <p>3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. <b>Salatka gyros</b> (składniki: filet z kurczaka 30%, kapusta pekińska 21%, ogórek konserwowy 13%, kukurydza konserwowa 11%, papryka czerwona 9%, <b>majonez</b> 6%, ketchup 5%, olej rzepakowy 4%, <b>przyprawy</b> 1%) 180g</p>	<p>1. <b>Maślanka 0.5% tłuszczu</b> (składniki: <b>maślanka</b>, <b>mleko</b>, żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml</p>	<p>Wartość energetyczna 2369kcal Białko 126g Tłuszcz 89g Nasycone kwasy tłuszczowe 29g Węglowodany 279g w tym cukry 49g Błonnik 33g Sód 2,48g</p>



## JADŁOSPIS 11-20.04.2026r.

	<p>6. <b>Płatki jęczmienne gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 94%, płatki <b>jęczmienne</b> 6%) 350ml</p> <p>7. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		<p>5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
<b>D02 łatwostrawna</b>	<p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. <b>Polędwica sopocka</b> (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik <b>owsiany</b>, błonnik <b>pszenny</b> (bezglutenowy), białko <b>sojowe</b>, cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g</p> <p>4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>5. <b>Płatki jęczmienne gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 94%, płatki <b>jęczmienne</b> 6%) 350ml</p> <p>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Zupa ziemniaczana</b> ((składniki: woda 40%, ziemniaki 28%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, <b>mleko</b> 3.2% 14%, cebula 1%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 1%, olej rzepakowy 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 350ml</p> <p>2. <b>Kasza jagłana</b> gotowana 80g</p> <p>3. <b>Udziec z indyka pieczony</b> (składniki: udziec z indyka 96%, olej rzepakowy 3%, <b>przyprawy</b> 1%) 130g</p> <p>4. <b>Brokuł</b> (mrożony) gotowany 150g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml</p>	<p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. <b>Salatka gyros</b> (składniki: filet z kurczaka 32%, pomidor 23%, sałata lodowa 18%, kukurydza konserwowa 10%, <b>jogurt naturalny</b> 9%, ketchup 5%, olej rzepakowy 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 180g</p> <p>4. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Maślanka 0.5% tłuszczu</b> (składniki: <b>maślanka</b>, <b>mleko</b>, żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml</p> <p>2. <b>Kajzerka</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, <b>margaryna</b>, cukier)</p>	<p>Wartość energetyczna 2147kcal</p> <p>Białko 114g</p> <p>Tłuszcz 67g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 25g</p> <p>Węglowodany 278g</p> <p>w tym cukry 50g</p> <p>Błonnik 20g</p> <p>Sód 2,67g</p>
<b>D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	<p>1. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 90g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c,</p>	<p>1. <b>Zupa grochowa</b> (składniki: woda 44%, groch nasiona suche 15%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 15%, ziemniaki 10%, <b>kielbasa podwawelska</b> 6%, <b>boczek wędzony</b> 4%, cebula 1.5%, olej rzepakowy 1.5%, mąka <b>pszenna</b> 1%, czosnek 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 350ml</p>	<p>1. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 90g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c,</p>	<p>1. <b>Maślanka 0.5% tłuszczu</b> (składniki: <b>maślanka</b>, <b>mleko</b>, żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml</p>	<p>Wartość energetyczna 2215kcal</p> <p>Białko 118g</p> <p>Tłuszcz 86g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 24g</p> <p>Węglowodany 257g</p> <p>w tym cukry 34g</p> <p>Błonnik 38g</p>



## JADŁOSPIS 11-20.04.2026r.

	<p>regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. <b>Ser żółty (gouda)</b> (składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g 4. <b>Ogórek</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 5. <b>Jogurt naturalny</b> (składniki: <b>mleko</b>, odtłuszczone <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g 6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>2. <b>Kasza gryczana</b> gotowana 80g 3. <b>Udziec z indyka pieczony</b> (składniki: udziec z indyka 96%, olej rzepakowy 3%, <b>przyprawy</b> 1%) 130g 4. <b>Surówka z czerwonej kapusty</b> (składniki: kapusta czerwona 62.5%, jabłko 12.5%, por 12.5%, kukurydza 6.25%, olej rzepakowy 6.25%) 150g 5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek</b> 200ml</p>	<p>regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. <b>Salatka gyros</b> (składniki: filet z kurczaka 30%, kapusta pekińska 21%, ogórek konserwowy 13%, kukurydza konserwowa 11%, papryka czerwona 9%, <b>majonez</b> 6%, ketchup 5%, olej rzepakowy 4%, <b>przyprawy</b> 1%) 180g 4. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		<p>Sód 3,18g</p>
<b>D05 z ograniczeniem tłuszczu</b>	<p>1. <b>Bułka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) <b>100g</b> 2. <b>Poładwica sopocka</b> (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik <b>owsiany</b>, błonnik <b>pszenny</b> (bezglutenowy), białko <b>sojowe</b>, cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g 3. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 4. <b>Płatki jęczmienne gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 94%, płatki <b>jęczmienne</b> 6%) 350ml</p>	<p>1. <b>Zupa ziemniaczana</b> ((składniki: woda 40%, ziemniaki 28%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, <b>mleko</b> 3.2% 14%, cebula 1%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 1%, olej rzepakowy 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 350ml 2. <b>Kasza jaglana</b> gotowana 80g 3. <b>Udziec z indyka pieczony</b> (składniki: udziec z indyka 96%, olej rzepakowy 3%, <b>przyprawy</b> 1%) 130g 4. <b>Brokuł</b> (mrożony) gotowany 150g 5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem</b> (5g) 200ml</p>	<p>1. <b>Bułka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) <b>100g</b> 2. <b>Salatka gyros</b> (składniki: filet z kurczaka 32%, pomidor 23%, sałata lodowa 18%, kukurydza konserwowa 10%, <b>jogurt naturalny</b> 9%, ketchup 5%, olej rzepakowy 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 180g 3. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Maślanka 0.5% tłuszczu</b> (składniki: <b>maślanka</b>, <b>mleko</b>, żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml 2. <b>Kajzerka</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, <b>margaryna</b>, cukier)</p>	<p>Wartość energetyczna 2385kcal Białko 121g Tłuszcz 71g Nasycone kwasy tłuszczowe 26g Węglowodany 324g w tym cukry 52g Błonnik 22g Sód 2,99g</p>
<b>P01 podstawowa</b>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b></p>	<p>1. <b>Zupa ziemniaczana</b> ((składniki: woda 40%, ziemniaki 28%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, <b>mleko</b> 3.2% 14%, cebula 1%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 1%, olej rzepakowy 1%,</p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka</p>	<p>1. <b>Maślanka 0.5% tłuszczu</b> (składniki: <b>maślanka</b>, <b>mleko</b>, żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml</p>	<p>Wartość energetyczna 1699kcal Białko 84g Tłuszcz 57g Nasycone kwasy tłuszczowe 24g Węglowodany 220g</p>



## JADŁOSPIS 11-20.04.2026r.

	<p>razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g 3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 4. <b>Ser żółty (gouda)</b> (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g 5. <b>Pomidor 50g, sałata 20g</b> 6. <b>Mandarynka</b> 7. <b>Płatki jęczmienne gotowane na mleku</b> (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki jęczmienne 6%) 150ml 8. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p><b>przyprawy 1%) 200ml</b> 2. <b>Kasza jaglana</b> gotowana 30g 3. <b>Udziec z indyka pieczony</b> (składniki: udziec z indyka 96%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 70g 4. <b>Brokuł</b> (mrożony) gotowany 70g 5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml <b>PODWIECZOREK:</b> galaretka owocowa</p>	<p>żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g 3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 4. <b>Filet z kurczaka gotowany w warzywach</b> (składniki: filet z kurczaka 60%, włoszczyzna mrożona 30%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 80g 5. <b>Pomidor 50g, sałata 20g</b> 6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		<p>w tym cukry 52g Błonnik 23g Sód 1,88g</p>
<p><b>P02 latwostrawna</b></p>	<p>1. <b>Bułka wrocławska</b> (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g 2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g 3. <b>Ser żółty (gouda)</b> (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 30g 4. <b>Pomidor 50g, sałata 20g</b> 5. <b>Mandarynka</b> 6. <b>Płatki jęczmienne gotowane na mleku</b></p>	<p>1. <b>Zupa ziemniaczana</b> ((składniki: woda 40%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 3.2% 14%, cebula 1%, mąka pszenna typ 550 1%, olej rzepakowy 1%, przyprawy 1%) 150ml 2. <b>Kasza jaglana</b> gotowana 25g 3. <b>Udziec z indyka pieczony</b> (składniki: udziec z indyka 96%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 60g 4. <b>Brokuł</b> (mrożony) gotowany 60g 5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml <b>PODWIECZOREK:</b> galaretka owocowa</p>	<p>1. <b>Bułka wrocławska</b> (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g 2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g 3. <b>Filet z kurczaka gotowany w warzywach</b> (składniki: filet z kurczaka 60%, włoszczyzna mrożona 30%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 60g 4. <b>Pomidor 50g, sałata 20g</b> 5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Maślanka 0.5% tłuszczu</b> (składniki: maślanka, mleko, żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml</p>	<p>Wartość energetyczna 1181kcal Białko 64g Tłuszcz 39g Nasycone kwasy tłuszczowe 16g Węglowodany 146g w tym cukry 40g Błonnik 11g Sód 1,04g</p>



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

Dieta 17.04.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
<b>D01 podstawowa</b>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka pszena 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g</p> <p>3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. <b>Jajko gotowane</b></p> <p>5. <b>Sos tatarski</b> (składniki: ogórek kwaszony 47%, jogurt naturalny 19%, majonez 19%, groszek konserwowy 15%, szczypiorek 1%) 100g</p> <p>6. <b>Papryka czerwona</b> 50g</p> <p>7. <b>Płatki ryżowe gotowane na mleku</b> (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki ryżowe 6%) 350ml</p> <p>8. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Zupa zacierkowa</b> (składniki: woda 43%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mąka pszena typ 550 8.5%, jajko 2.5%, olej rzepakowy 2%, cebula 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 200g</p> <p>3. <b>Kotlet rybny pieczony</b> (składniki: filet rybny 69%, jajko 12%, bulka wrocławska 10%, bulka tarta 6%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 200g</p> <p>4. <b>Surówka z kapusty białej</b> (składniki: kapusta biała 61%, marchew 21%, cebula 9%, majonez 9%) 150g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem</b> (5g) 200ml</p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka pszena 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g</p> <p>3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. <b>Hummus</b> (składniki: ciecierzycza gotowana 28%, woda, olej rzepakowy, pasta sezamowa tahini 12%, suszone pomidory 2%, błonnik roślinny, (bambusowy, grochowy), sól morską, cukier trzcinowy, koncentrat soku z cytryny, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty naturalne, kurkuma) 115g</p> <p>5. <b>Pomidor</b> 50g</p> <p>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Rogal maślany</b> (składniki: mąka pszena typ 500 53%, cukier, margaryna: (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy), woda, emulgatory (mono – i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato)), woda, sól, kruszonka: mąka pszena, margaryna, cukier, białko kurze)</p>	<p>Wartość energetyczna 2414kcal</p> <p>Białko 82g</p> <p>Tłuszcz 111g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 33g</p> <p>Węglowodany 315g</p> <p>w tym cukry 73g</p> <p>Błonnik 32g</p> <p>Sód 2,6g</p>
<b>D02 latwostrawna</b>	<p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka pszena 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej</p>	<p>1. <b>Zupa zacierkowa</b> (składniki: woda 43%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mąka pszena typ 550 8.5%, jajko 2.5%, olej rzepakowy 2%, cebula 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 200g</p> <p>3. <b>Kotlet rybny pieczony</b> (składniki: filet rybny 69%, jajko 12%, bulka wrocławska 10%, bulka tarta 6%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%)</p>	<p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka pszena 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz</p>	<p>1. <b>Rogal maślany</b> (składniki: mąka pszena typ 500 53%, cukier, margaryna: (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy), woda, emulgatory (mono – i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato)), woda, sól, kruszonka: mąka</p>	<p>Wartość energetyczna 1890kcal</p> <p>Białko 90g</p> <p>Tłuszcz 60g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 33g</p> <p>Węglowodany 289g</p> <p>w tym cukry 77g</p> <p>Błonnik 20g</p> <p>Sód 1,26g</p>



## JADŁOSPIS 11-20.04.2026r.

	<p>słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. <b>Jajko gotowane</b></p> <p>4. <b>Sos jogurtowy z natką</b> (składniki: <b>jogurt naturalny</b> 53%, jabłko 40%, natka pietruszki 7%) 40g</p> <p>5. <b>Pomidor</b> 50g</p> <p>6. <b>Płatki ryżowe gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 94%, płatki <b>ryżowe</b> 6%) 350ml</p> <p>7. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>200g</p> <p>4. <b>Fasolka szparagowa</b> (mrożona) gotowana 150g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem</b> (5g) 200ml</p>	<p>roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. <b>Twarożek</b> (składniki: <b>ser twarogowy</b> półtłusty 80%, <b>mleko</b> 3.2% 20%) 100g</p> <p>4. <b>Pomidor</b> 50g</p> <p>5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p><b>pszenna</b>, margaryna, cukier, <b>białko kurze</b>)</p>	
<p><b>D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b></p>	<p>1. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 90g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. <b>Jajko gotowane</b></p> <p>4. <b>Sos tatarski</b> (składniki: ogórek kwaszony 47%, <b>jogurt naturalny</b> 19%, <b>majonez</b> 19%, groszek konserwowy 15%, szczypiorek 1%) 100g</p> <p>5. <b>Papryka czerwona</b> 50g</p> <p>6. <b>Jogurt naturalny</b> (składniki: <b>mleko</b>, odtłuszczone <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p> <p>7. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Zupa zacierkowa</b> (składniki: woda 43%, ziemniaki 28%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 8.5%, <b>jajko</b> 2.5%, olej rzepakowy 2%, cebula 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 350ml</p> <p>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 200g</p> <p>3. <b>Kotlet rybny pieczony</b> (składniki: <b>filet rybny</b> 69%, <b>jajko</b> 12%, <b>bulka wroclawska</b> 10%, <b>bulka tarta</b> 6%, natka pietruszki 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 200g</p> <p>4. <b>Surówka z kapusty białej</b> (składniki: kapusta biała 61%, marchew 21%, cebula 9%, <b>majonez</b> 9%) 150g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek</b> 200ml</p>	<p>1. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 90g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. <b>Hummus</b> (składniki: ciecierzycza gotowana 28%, woda, olej rzepakowy, pasta <b>sezamowa</b> tahini 12%, suszone pomidory 2%, błonnik roślinny, (bambusowy, grochowy), sól morska, cukier trzcinowy, koncentrat soku z cytryny, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty naturalne, kurkuma) 115g</p> <p>4. <b>Pomidor</b> 50g</p> <p>5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Serek naturalny</b> (składniki: <b>mleko</b>, kultury bakterii mlekowych) 150g</p> <p>2. <b>Jabłko</b></p>	<p>Wartość energetyczna 2352kcal</p> <p>Białko 91g</p> <p>Tłuszcz 107g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 23g</p> <p>Węglowodany 302g</p> <p>w tym cukry 33g</p> <p>Błonnik 41g</p> <p>Sód 2,55g</p>
<p><b>D05 z ograniczeniem tłuszczu</b></p>	<p>1. <b>Bulka wroclawska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</p>	<p>1. <b>Zupa zacierkowa</b> (składniki: woda 43%, ziemniaki 28%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 8.5%, <b>jajko</b> 2.5%, olej rzepakowy 2%, cebula 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 350ml</p>	<p>1. <b>Bulka wroclawska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i</p>	<p>1. <b>Rogal maślany</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500 53%, cukier, margaryna: (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda,</p>	<p>Wartość energetyczna 2075kcal</p> <p>Białko 100g</p> <p>Tłuszcz 57g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 28g</p> <p>Węglowodany 309g</p>



## JADŁOSPIS 11-20.04.2026r.

	<p> tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g</p> <p>2. <b>Jajko gotowane z twarogiem</b> (składniki: białko jaja kurzego 48%, ser twarogowy półtłusty 48%, koperek 1%, pieprz czarny 1%) 120g</p> <p>3. <b>Sos jogurtowy z natką</b> (składniki: jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, natka pietruszki 7%) 40g</p> <p>4. <b>Pomidor</b> 50g</p> <p>5. <b>Płatki ryżowe gotowane na mleku</b> (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki ryżowe 6%) 350ml</p> <p>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 200g</p> <p>3. <b>Kotlet rybny pieczony</b> (składniki: filet rybny 69%, jajko 12%, bułka wrocławska 10%, bułka tarta 6%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 200g</p> <p>4. <b>Fasolka szparagowa</b> (mrożona) gotowana 150g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem</b> (5g) 200ml</p>	<p>diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g</p> <p>2. <b>Twarożek</b> (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 3.2% 20%) 100g</p> <p>3. <b>Pomidor</b> 50g</p> <p>4. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>emulgatory (mono – i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato)), woda, sól, kruszonka: mąka pszenna, margaryna, cukier, białko kurze)</p>	<p>w tym cukry 60g Błonnik 21g Sód 1,61g</p>
<b>P01 podstawowa</b>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g</p> <p>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g</p> <p>3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. <b>Jajko gotowane</b></p> <p>5. <b>Sos jogurtowy z natką</b> (składniki: jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, natka pietruszki 7%) 40g</p> <p>6. <b>Pomidor</b> 50g</p> <p>7. <b>Sok wieloowocowy</b></p> <p>8. <b>Płatki ryżowe gotowane na mleku</b> (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki ryżowe 6%) 200ml</p> <p>9. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Zupa zacierkowa</b> (składniki: woda 43%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mąka pszenna typ 550 8.5%, jajko 2.5%, olej rzepakowy 2%, cebula 1%, przyprawy 1%) 200ml</p> <p>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 80g</p> <p>3. <b>Kotlet rybny pieczony</b> (składniki: filet rybny 69%, jajko 12%, bułka wrocławska 10%, bułka tarta 6%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 150g</p> <p>4. <b>Fasolka szparagowa</b> (mrożona) gotowana 80g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem</b> (5g) 200ml</p> <p><b>PODWIECZOREK:</b> winogrono</p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g</p> <p>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g</p> <p>3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. <b>Twarożek</b> (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 3.2% 20%) 60g</p> <p>5. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Rogal maślany</b> (składniki: mąka pszenna typ 500 53%, cukier, margaryna: (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy), woda, emulgatory (mono – i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato)), woda, sól, kruszonka: mąka pszenna, margaryna, cukier, białko kurze)</p>	<p>Wartość energetyczna 1624kcal Białko 72g Tłuszcz 46g Nasycone kwasy tłuszczowe 23g Węglowodany 276g w tym cukry 68g Błonnik 25g Sód 1,3g</p>
<b>P02 latwostrawna</b>	<p>1. <b>Bułka wrocławska</b> (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna</p>	<p>1. <b>Zupa zacierkowa</b> (składniki: woda 43%, ziemniaki 28%, włoszczyzna</p>	<p>1. <b>Bułka wrocławska</b> (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże,</p>	<p>1. <b>Rogal maślany</b> (składniki: mąka pszenna typ 500 53%, cukier,</p>	<p>Wartość energetyczna 1160kcal Białko 56g</p>



## JADŁOSPIS 11-20.04.2026r.

	<p>(oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g</p> <p>3. <b>Jajko gotowane</b></p> <p>4. <b>Sos jogurtowy z natką</b> (składniki: <b>jogurt naturalny</b> 53%, jabłko 40%, natka pietruszki 7%) 40g</p> <p>5. <b>Pomidor</b> 50g</p> <p>6. <b>Sok wieloowocowy</b></p> <p>7. <b>Płatki ryżowe gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 94%, płatki <b>ryżowe</b> 6%) 150ml</p> <p>8. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>mrożona 14%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 8.5%, <b>jajko</b> 2.5%, olej rzepakowy 2%, cebula 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 150ml</p> <p>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 60g</p> <p>3. <b>Kotlet rybny pieczony</b> (składniki: <b>filet rybny</b> 69%, <b>jajko</b> 12%, <b>bulka wrocławska</b> 10%, <b>bulka tarta</b> 6%, natka pietruszki 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 120g</p> <p>4. <b>Fasolka szparagowa</b> (mrożona) gotowana 60g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem</b> (5g) 200ml</p> <p><b>PODWIECZOREK:</b> winogrono</p>	<p>margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g</p> <p>3. <b>Twarożek</b> (składniki: <b>ser twarogowy</b> półtłusty 80%, <b>mleko</b> 3.2% 20%) 40g</p> <p>4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>margaryna: (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy), woda, emulgatory (mono – i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato)), woda, sól, kruszonka: mąka <b>pszenna</b>, margaryna, cukier, <b>białko kurze</b>)</p>	<p>Tłuszcz 34g Nasycone kwasy tłuszczowe 17g Węglowodany 199g w tym cukry 52g Błonnik 11g Sód 0,524g</p>
--	---	---	---	---	--

Dieta 18.04.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
D01 podstawowa	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 30g</p> <p>3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. <b>Schab pieczony na zimno</b> (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%,</p>	<p>1. <b>Zupa pomidorowa z makaronem</b> (składniki: woda 57%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, <b>mleko</b> 3.2% 14%, <b>makaron</b> 6%, koncentrat pomidorowy 5%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 2%, natka pietruszki 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 350ml</p> <p>2. <b>Kasza gryczana</b> gotowana 80g</p> <p>3. <b>Gulasz mięsno-warzywny gotowany</b> (składniki: <b>włoszczyzna</b> mrożona 37%, łopatką wołowa 30%, groszek zielony mrożony 9%, por 7%, cebula 7%, olej rzepakowy 7%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 200g</p> <p>4. <b>Surówka z kapusty pekińskiej</b> (składniki: kapusta pekińska 59%,</p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 30g</p> <p>3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. <b>Parówki drobiowe</b> (gotowane) (składniki: mięso z indyka 72% (w tym</p>	<p>1. <b>Serek naturalny</b> (składniki: <b>mleko</b>, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 2365kcal Białko 105g Tłuszcz 110g Nasycone kwasy tłuszczowe 30g Węglowodany 250g w tym cukry 39g Błonnik 27g Sód 2,23g</p>



## JADŁOSPIS 11-20.04.2026r.

	<p>czosnek 3%, <b>przyprawy</b> 1%) 50g 5. <b>Papryka czerwona</b> 50g, <b>Salata</b> 20g 6. <b>Kakao gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 95%, kakao 2%, cukier 2%) 200ml</p>	<p>ogórek 12%, papryka czerwona 12%, kukurydza konserwowa 6%, olej rzepakowy 6%, sok z cytryny 5%) 150g 5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem</b> (5g) 200ml</p>	<p>mięso z piersi indyka 25%), woda, skrobia ziemniaczana, skóry z indyka, tłuszcz indyczy, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, błonnik pszenny (bezglutenowy), regulator kwasowości (mleczan sodu), stabilizatory (cytrynian sodu), przeciwutleniacze (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu)) 100g 5. <b>Salatka wiosenna</b> (składniki: ogórek 36%, rzodkiewka 36%, sałata 18%, <b>jogurt</b> naturalny 4.5%, <b>majonez</b> 4.5%, szczypiorek 1%) 150g 6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
<b>D02 latwostrawna</b>	<p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g 2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. <b>Schab pieczony na zimno</b> (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, <b>przyprawy</b> 1%) 50g 4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 5. <b>Kakao gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 95%, kakao 2%, cukier 2%) 200ml</p>	<p>1. <b>Zupa pomidorowa z makaronem</b> (składniki: woda 57%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, <b>mleko</b> 3.2% 14%, <b>makaron</b> 6%, koncentrat pomidorowy 5%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 2%, natka pietruszki 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 350ml 2. <b>Kasza jęczmienna</b> gotowana 80g 3. <b>Gulasz mięsno-warzywny gotowany</b> (składniki: <b>włoszczyzna</b> mrożona 40%, udziec z indyka 32%, groszek zielony mrożony 10%, por 8%, olej rzepakowy 7%, mąka <b>pszenna</b> 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 130g 4. <b>Salata z jogurtem</b> (składniki: sałata lodowa 78%, <b>jogurt naturalny</b> 20%, koper 2%) 100g 5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem</b> (5g) 200ml</p>	<p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g 2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. <b>Parówki drobiowe</b> (gotowane) (składniki: mięso z indyka 72% (w tym mięso z piersi indyka 25%), woda, skrobia ziemniaczana, skóry z indyka, tłuszcz indyczy, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, błonnik pszenny (bezglutenowy), regulator kwasowości (mleczan sodu), stabilizatory (cytrynian sodu), przeciwutleniacze (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu)) 100g</p>	<p>1. <b>Serek naturalny</b> (składniki: <b>mleko</b>, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 2085kcal Białko 93g Tłuszcz 92g Nasycone kwasy tłuszczowe 29g Węglowodany 228g w tym cukry 39g Błonnik 18g Sód 2,24g</p>



## JADŁOSPIS 11-20.04.2026r.

			4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>salata</b> 20g 5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
<b>D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	<p>1. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g 2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. <b>Schab pieczony na zimno</b> (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, przyprawy 1%) 50g 4. <b>Papryka czerwona</b> 50g, <b>Salata</b> 20g 5. <b>Jogurt naturalny</b> (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g 6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Zupa pomidorowa z makaronem</b> (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. <b>Kasza gryczana</b> gotowana 80g 3. <b>Gulasz mięsno-warzywny gotowany</b> (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 4. <b>Surówka z kapusty pekińskiej</b> (składniki: kapusta pekińska 59%, ogórek 12%, papryka czerwona 12%, kukurydza konserwowa 6%, olej rzepakowy 6%, sok z cytryny 5%) 150g 5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek</b> 200ml</p>	<p>1. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g 2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. <b>Parówki drobiowe</b> (gotowane) (składniki: mięso z indyka 72% (w tym mięso z piersi indyka 25%), woda, skrobia ziemniaczana, skóry z indyka, tłuszcz indycki, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, błonnik pszenny (bezglutenowy), regulator kwasowości (mleczan sodu), stabilizatory (cytrynian sodu), przeciwutleniacze (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu)) 100g 4. <b>Salatka wiosenna</b> (składniki: ogórek 36%, rzodkiewka 36%, sałata 18%, jogurt naturalny 4.5%, majonez 4.5%, szczypiorek 1%) 150g 5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Serek naturalny</b> (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 2162kcal Białko 96g Tłuszcz 97g Nasycone kwasy tłuszczowe 26g Węglowodany 239g w tym cukry 24g Błonnik 33g Sód 2,29g</p>
<b>D05 z ograniczeniem tłuszczu</b>	<p>1. <b>Bułka wrocławska</b> (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. <b>Schab pieczony na zimno</b> (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, przyprawy 1%) 50g</p>	<p>1. <b>Zupa pomidorowa z makaronem</b> (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. <b>Kasza jęczmienna</b> gotowana 80g 3. <b>Gulasz mięsno-warzywny</b> gotowany (składniki: włoszczyzna mrożona 37%, łopatka wołowa 30%, groszek zielony mrożony 9%, por 7%, cebula 7%, olej</p>	<p>1. <b>Bułka wrocławska</b> (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. <b>Polędwica sopocka</b> (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty,</p>	<p>1. <b>Serek naturalny</b> (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 2152kcal Białko 100g Tłuszcz 69g Nasycone kwasy tłuszczowe 20g Węglowodany 350g w tym cukry 42g Błonnik 19g Sód 2,82g</p>



## JADŁOSPIS 11-20.04.2026r.

	<p>3. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 4. <b>Kakao gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 95%, kakao 2%, cukier 2%) 200ml</p>	<p>rzepakowy 7%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 130g 4. <b>Salata z jogurtem</b> (składniki: sałata lodowa 78%, <b>jogurt naturalny</b> 20%, koper 2%) 100g 5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem</b> (5g) 200ml</p>	<p>białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik <b>owsiany</b>, błonnik <b>pszenny</b> (bezglutenowy), białko <b>sojowe</b>, cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g 3. <b>Miód</b> 25g 4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
<b>P01 podstawowa</b>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 60g 3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 4. <b>Schab pieczony na zimno</b> (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, <b>przyprawy</b> 1%) 50g 5. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 6. <b>Kisiel</b> 7. <b>Kakao gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 95%, kakao 2%, cukier 2%) 200ml</p>	<p>1. <b>Zupa pomidorowa z makaronem</b> (składniki: woda 57%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, <b>mleko</b> 3.2% 14%, <b>makaron</b> 6%, koncentrat pomidorowy 5%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 2%, natka pietruszki 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 150ml 2. <b>Kasza jęczmienna</b> gotowana 30g 3. <b>Gulasz mięsno-warzywny</b> gotowany (składniki: <b>włoszczyzna</b> mrożona 37%, łopatka wołowa 30%, groszek zielony mrożony 9%, por 7%, cebula 7%, olej rzepakowy 7%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 70g 4. <b>Salata z jogurtem</b> (składniki: sałata lodowa 78%, <b>jogurt naturalny</b> 20%, koper 2%) 50g 5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem</b> (5g) 200ml <b>PODWIECZOREK:</b> jabłko</p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 60g 3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 4. <b>Parówki drobiowe</b> (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)) 60g 5. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Serek naturalny</b> (składniki: <b>mleko</b>, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 1686kcal Białko 74g Tłuszcz 61g Nasycone kwasy tłuszczowe 22g Węglowodany 219g w tym cukry 53g Błonnik 24g Sód 1,7g</p>



## JADŁOSPIS 11-20.04.2026r.

<p><b>P02 latwostrawna</b></p>	<p>1. <b>Bulka wroclawska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g                  2. <b>Miśk tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g                  3. <b>Schab pieczony na zimno</b> (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, <b>przyprawy</b> 1%) 30g                  4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g                  5. <b>Kisiel</b>                  6. <b>Kakao gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 95%, kakao 2%, cukier 2%) 150ml</p>	<p>1. <b>Zupa pomidorowa z makaronem</b> (składniki: woda 57%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, <b>mleko</b> 3.2% 14%, <b>makaron</b> 6%, koncentrat pomidorowy 5%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 2%, natka pietruszki 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 150ml                  2. <b>Kasza jęczmienna</b> gotowana 20g                  3. <b>Gulasz mięsno-warzywny</b> gotowany (składniki: <b>włoszczyzna</b> mrożona 37%, łopatką wołowa 30%, groszek zielony mrożony 9%, por 7%, cebula 7%, olej rzepakowy 7%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 60g                  4. <b>Salata z jogurtem</b> (składniki: sałata lodowa 78%, <b>jogurt naturalny</b> 20%, koper 2%) 30g                  5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml  <b>PODWIECZOREK:</b> jabłko</p>	<p>1. <b>Bulka wroclawska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g                  2. <b>Miśk tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g                  3. <b>Parówki drobiowe</b> (gotowane) (składniki: mięso z indyka 72% (w tym mięso z piersi indyka 25%), woda, skrobia ziemniaczana, skóry z indyka, tłuszcz indyczy, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, błonnik pszenny (bezglutenowy), regulator kwasowości (mleczan sodu), stabilizatory (cytrynian sodu), przeciwutleniacze (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu)) 30g                  4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g                  5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Serek naturalny</b> (składniki: <b>mleko</b>, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 1188kcal                  Białko 57g                  Tłuszcz 43g                  Nasycone kwasy tłuszczowe 15g                  Węglowodany 148g                  w tym cukry 46g                  Błonnik 12g                  Sód 0,87g</p>
--------------------------------	--	--	---	---	---

Dieta 19.04.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
<p><b>D01 podstawowa</b></p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g                  2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 30g                  3. <b>Miśk tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz</p>	<p>1. <b>Barszcz biały</b> (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, <b>śmietana</b> 30% 6%, <b>barszcz biały</b> 3%, <b>przyprawy</b> 1%) 350ml                  2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 200g                  3. <b>Kotlet mielony pieczony</b> (składniki: łopatką wieprzowa 60%, <b>bulka wroclawska</b> 14%, olej rzepakowy 7%,</p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g                  2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 30g                  3. <b>Miśk tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz</p>	<p>1. <b>Salatka brokułowa</b> (składniki: brokuł 48%, <b>jajko</b> 18%, kukurydza 12%, <b>majonez</b> 12%, <b>jogurt naturalny</b> 10%) 220g</p>	<p>Wartość energetyczna 2187kcal                  Białko 93g                  Tłuszcz 110g                  Nasycone kwasy tłuszczowe 35g                  Węglowodany 241g                  w tym cukry 33g                  Błonnik 28g                  Sód 2,55g</p>



## JADŁOSPIS 11-20.04.2026r.

	<p>roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. <b>Kielbasa krakowska</b> (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g</p> <p>5. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa gotowana na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 95%, <b>kawa zbożowa</b> 2%, cukier 2%) 200ml</p>	<p><b>jajko</b> 7%, <b>bulka tarta</b> 6%, cebula 5%, <b>przyprawy</b> 1%) 120g</p> <p>4. <b>Marchewka</b> (mrożona) gotowana 150g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml</p>	<p>roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. <b>Ser żółty (gouda)</b> (składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g</p> <p>5. <b>Ogórek</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
<b>D02 latwostrawna</b>	<p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. <b>Kielbasa krakowska</b> (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g</p> <p>4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>5. <b>Kawa zbożowa gotowana na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 95%, <b>kawa zbożowa</b> 2%, cukier 2%) 200ml</p>	<p>1. <b>Barszcz biały</b> (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, <b>śmietana</b> 30% 6%, <b>barszcz biały</b> 3%, <b>przyprawy</b> 1%) 350ml</p> <p>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 200g</p> <p>3. <b>Pulpet gotowany w sosie własnym</b> (składniki: udziec z indyka 76%, <b>bulka wrocławska</b> 15%, <b>jajko</b> 7%, mąka <b>pszenna</b> 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 130g</p> <p>4. <b>Marchewka</b> (mrożona) gotowana 150g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml</p>	<p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. <b>Poledwica drobiowa</b> (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko <b>sojowe</b>, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik <b>pszenny</b> (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają <b>mleko</b>), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw</p>	<p>1. <b>Salatka brokułowa</b> (składniki: brokuł 48%, <b>jajko</b> 18%, kukurydza 12%, <b>majonez</b> 12%, <b>jogurt naturalny</b> 10%) 220g</p>	<p>Wartość energetyczna 1842kcal Białko 88g Tłuszcz 80g Nasycone kwasy tłuszczowe 22g Węglowodany 224g w tym cukry 34g Błonnik 22g Sód 2,132g</p>



## JADŁOSPIS 11-20.04.2026r.

			(zawierają <b>seler</b> ), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g 4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
<b>D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g</li><li>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</li><li>3. <b>Kielbasa krakowska</b> (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g</li><li>4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</li><li>5. <b>Jogurt naturalny</b> (składniki: <b>mleko</b>, odtłuszczone <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</li><li>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Barszcz biały</b> (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, <b>śmietana</b> 30% 6%, <b>barszcz biały</b> 3%, <b>przyprawy</b> 1%) 350ml</li><li>2. <b>Kasza jęczmienna pęczak</b> gotowana 80g</li><li>3. <b>Kotlet mielony pieczony</b> (składniki: łopatka wieprzowa 60%, <b>bulka wrocławska</b> 14%, olej rzepakowy 7%, <b>jajko</b> 7%, <b>bulka tarta</b> 6%, cebula 5%, <b>przyprawy</b> 1%) 120g</li><li>4. <b>Surówka z marchewki</b> (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 150g</li><li>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek</b> 200ml</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g</li><li>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</li><li>3. <b>Ser żółty (gouda)</b> (składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g</li><li>4. <b>Ogórek</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</li><li>5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Salatka brokułowa</b> (składniki: brokuł 48%, <b>jajko</b> 18%, kukurydza 12%, <b>majonez</b> 12%, <b>jogurt naturalny</b> 10%) 220g</li></ol>	Wartość energetyczna 2185kcal Białko 96g Tłuszcz 105g Nasycone kwasy tłuszczowe 33g Węglowodany 252g w tym cukry 8g Błonnik 34g Sód 2,59g
<b>D05 z ograniczeniem tłuszczu</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka pszenka 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</li><li>2. <b>Kielbasa krakowska</b> (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g</li><li>3. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</li><li>4. <b>Kawa zbożowa gotowana na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 95%, <b>kawa</b></li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Barszcz biały</b> (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, <b>śmietana</b> 30% 6%, <b>barszcz biały</b> 3%, <b>przyprawy</b> 1%) 350ml</li><li>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 200g</li><li>3. <b>Pulpet gotowany w sosie własnym</b> (składniki: udziec z indyka 76%, <b>bulka wrocławska</b> 15%, <b>jajko</b> 7%, mąka pszenka 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 130g</li><li>4. <b>Marchewka</b> (mrożona) gotowana 150g</li><li>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka pszenka 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</li><li>2. <b>Polędwica drobiowa</b> (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko <b>sojowe</b>, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik <b>pszenny</b> (bezglutenowy),</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Salatka brokułowa</b> (składniki: brokuł 48%, białko <b>jajka</b> 18%, kukurydza 12%, <b>majonez</b> 12%, <b>jogurt naturalny</b> 10%) 220g</li></ol>	Wartość energetyczna 1828kcal Białko 87g Tłuszcz 74g Nasycone kwasy tłuszczowe 20g Węglowodany 216g w tym cukry 34g Błonnik 22g Sód 2,24g



## JADŁOSPIS 11-20.04.2026r.

	<b>zbożowa 2%, cukier 2%) 200ml</b>		przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają <b>mleko</b> ), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają <b>seler</b> ), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g 3. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 4. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
<b>P01 podstawowa</b>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 60g 3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 4. <b>Kielbasa krakowska</b> (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 30g 5. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 6. <b>Mandarynka</b> 7. <b>Kawa zbożowa gotowana na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 95%, <b>kawa zbożowa</b> 2%, cukier 2%) 150ml</p>	<p>1. <b>Barszcz biały</b> (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, <b>śmietana</b> 30% 6%, <b>barszcz biały</b> 3%, <b>przyprawy</b> 1%) 200ml 2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 80g 3. <b>Pulpet gotowany w sosie własnym</b> (składniki: udziec z indyka 76%, <b>bulka wrocławska</b> 15%, <b>jajko</b> 7%, mąka <b>pszenna</b> 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 80g 4. <b>Marchewka</b> (mrożona) gotowana 80g 5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml <b>PODWIECZOREK</b>: jogurt naturalny (składniki: <b>mleko</b>, odtuszczone <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 60g 3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 4. <b>Ser żółty (gouda)</b> (składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g 5. <b>Ogórek</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Kanapka (chleb baltonowski, mix tłuszczowy, jajko gotowane, sałata, ogórek)</b></p>	<p>Wartość energetyczna 1739kcal Białko 78g Tłuszcz 69g Nasycone kwasy tłuszczowe 29g Węglowodany 229g w tym cukry 42g Błonnik 25g Sód 2,31g</p>
<b>P02 latwostrawna</b>	<p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator</p>	<p>1. <b>Barszcz biały</b> (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, <b>śmietana</b> 30% 6%, <b>barszcz biały</b> 3%, <b>przyprawy</b> 1%) 150ml 2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 60g 3. <b>Pulpet gotowany w sosie własnym</b></p>	<p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych,</p>	<p>1. <b>Kanapka (chleb baltonowski, mix tłuszczowy, jajko gotowane, sałata, ogórek)</b></p>	<p>Wartość energetyczna 1123kcal Białko 54g Tłuszcz 46g Nasycone kwasy tłuszczowe 19g Węglowodany 138g w tym cukry 35g</p>



## JADŁOSPIS 11-20.04.2026r.

	<p>kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g</p> <p>3. <b>Kielbasa krakowska</b> (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 30g</p> <p>4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>5. <b>Mandarynka</b></p> <p>6. <b>Kawa zbożowa gotowana na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 95%, <b>kawa zbożowa</b> 2%, cukier 2%) 150ml</p>	<p>(składniki: udziec z indyka 76%, <b>bulka wroclawska</b> 15%, <b>jajko</b> 7%, mąka <b>pszenna</b> 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 60g</p> <p>4. <b>Marchewka</b> (mrożona) gotowana 60g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml</p> <p><b>PODWIECZOREK:</b> jogurt naturalny (składniki: <b>mleko</b>, odtuszczone <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p>	<p>lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g</p> <p>3. <b>Ser żółty (gouda)</b> (składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 30g</p> <p>4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>Błonnik 12g</p> <p>Sód 1.32g</p>
--	---	--	---	-------------------------------------

Dieta 20.04.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
<b>D01 podstawowa</b>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 30g</p> <p>3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. <b>Szynka konserwowa</b> (składniki: mięso wieprzowe z szynki 93%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, substancja zagęszczająca E407, izolat białka <b>sojowego</b>, białka kolagenowe wieprzowe, stabilizatory: E262i, E450, E451; glukoza, wzmacniacz smaku E621,</p>	<p>1. <b>Zupa ogórkowa z ziemniakami</b> (składniki: woda 35%, ziemniaki 28%, ogórek kwaszony 14%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, <b>mleko</b> 3.2% 5%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 2%, natka pietruszki 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 350ml</p> <p>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 200g</p> <p>3. <b>Bitka wieprzowa duszona w cebulce</b> (składniki: schab wieprzowy 69%, cebula 14%, olej rzepakowy 13%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 3%, <b>przyprawy</b> 1%) 120g</p> <p>4. <b>Buraki gotowane</b> ((składniki: buraki 92%, olej rzepakowy 6%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 150g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml</p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 30g</p> <p>3. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. <b>Twarożek</b> (składniki: <b>ser twarogowy</b> półtłusty 80%, <b>mleko</b> 3.2% 20%) 100g</p> <p>5. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Kanapka (grahamka, mix tłuszczowy, szynka konserwowa, sałata, ogórek)</b></p>	<p>Wartość energetyczna 1898kcal</p> <p>Białko 87g</p> <p>Tłuszcz 70g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 22g</p> <p>Węglowodany 242g</p> <p>w tym cukry 44g</p> <p>Błonnik 24g</p> <p>Sód 1,99g</p>



	<p>przeciwutleniacze: E300, E301, E316, E330; aromaty, ekstrakt drożdżowy, przyprawy (pieprz czarny), ekstrakty przypraw, substancja konserwująca E250) 50g</p> <p>5. <b>Papryka czerwona</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>6. <b>Zacierki gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 88%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 9%, <b>jajko</b> 3%) 350ml</p> <p>7. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>				
<b>D02 latwostrawna</b>	<p>1. <b>Bulka wroclawska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. <b>Szynka konserwowa</b> (składniki: mięso wieprzowe z szynki 93%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, substancja zagęszczająca E407, izolat białka <b>sojowego</b>, białka kolagenowe wieprzowe, stabilizatory: E262i, E450, E451; glukoza, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze: E300, E301, E316, E330; aromaty, ekstrakt drożdżowy, przyprawy (pieprz czarny), ekstrakty przypraw, substancja konserwująca E250) 50g</p> <p>4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>5. <b>Zacierki gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 88%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 9%, <b>jajko</b> 3%) 350ml</p> <p>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Zupa jarzynowa</b> (składniki: woda 40%, ziemniaki 30%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, <b>mleko</b> 3.2% 14%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 350ml</p> <p>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 200g</p> <p>3. <b>Bitka wieprzowa duszona</b> (składniki: schab wieprzowy 80%, olej rzepakowy 15%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 4%, <b>przyprawy</b> 1%) 120g</p> <p>4. <b>Buraki gotowane</b> ((składniki: buraki 92%, olej rzepakowy 6%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 150g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml</p>	<p>1. <b>Bulka wroclawska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. <b>Twarożek</b> (składniki: <b>ser twarogowy</b> półtłusty 80%, <b>mleko</b> 3.2% 20%) 100g</p> <p>4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Kanapka (kajzerka, mix tłuszczowy, szynka konserwowa, sałata, pomidor)</b></p>	<p>Wartość energetyczna 2140kcal Białko 97g Tłuszcz 83g Nasycone kwasy tłuszczowe 27g Węglowodany 262g w tym cukry 46g Błonnik 19g Sód 2,47g</p>



## JADŁOSPIS 11-20.04.2026r.

<p><b>D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b></p>	<p>1. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g 2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. <b>Szynka konserwowa</b> (składniki: mięso wieprzowe z szynki 93%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, substancja zagęszczająca E407, izolat białka sojowego, białka kolagenowe wieprzowe, stabilizatory: E262i, E450, E451; glukoza, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze: E300, E301, E316, E330; aromaty, ekstrakt drożdżowy, przyprawy (pieprz czarny), ekstrakty przypraw, substancja konserwująca E250) 50g 4. <b>Papryka czerwona</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 5. <b>Jogurt naturalny</b> (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g 6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Zupa ogórkowa z ziemniakami</b> (składniki: woda 35%, ziemniaki 28%, ogórek kwaszony 14%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 3.2% 5%, mąka pszenna typ 550 2%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 200g 3. <b>Bitka wieprzowa duszona w cebulce</b> (składniki: schab wieprzowy 69%, cebula 14%, olej rzepakowy 13%, mąka pszenna typ 550 3%, przyprawy 1%) 120g 4. <b>Surówka z selera</b> (składniki: seler 62,5%, jabłko 31,25%, olej rzepakowy 6,25%) 150g 5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek</b> 200ml</p>	<p>1. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g 2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. <b>Twarożek</b> (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 3.2% 20%) 100g 4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Kanapka (grahamka, mix tłuszczowy, szynka konserwowa, sałata, ogórek)</b></p>	<p>Wartość energetyczna 1941kcal Białko 87g Tłuszcz 78g Nasycone kwasy tłuszczowe 21g Węglowodany 239g w tym cukry 22g Błonnik 34g Sód 2,52g</p>
<p><b>D05 z ograniczeniem tłuszczu</b></p>	<p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. <b>Szynka konserwowa</b> (składniki: mięso wieprzowe z szynki 93%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, substancja zagęszczająca E407, izolat białka sojowego, białka kolagenowe wieprzowe, stabilizatory: E262i, E450, E451; glukoza,</p>	<p>1. <b>Zupa jarzynowa</b> (składniki: woda 40%, ziemniaki 30%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 3.2% 14%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 200g 3. <b>Bitka wieprzowa duszona</b> (składniki: schab wieprzowy 80%, olej rzepakowy 15%, mąka pszenna typ 550 4%, przyprawy 1%) 120g 4. <b>Buraki gotowane</b> (składniki: buraki 92%, olej rzepakowy 6%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 150g</p>	<p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. <b>Twarożek</b> (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 3.2% 20%) 100g 3. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g 4. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Kanapka (bulka wrocławska, szynka konserwowa, sałata, pomidor)</b></p>	<p>Wartość energetyczna 2090kcal Białko 95g Tłuszcz 81g Nasycone kwasy tłuszczowe 27g Węglowodany 255g w tym cukry 46g Błonnik 20g Sód 2,31g</p>



	wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze: E300, E301, E316, E330; aromaty, ekstrakt drożdżowy, przyprawy (pieprz czarny), ekstrakty przypraw, substancja konserwująca E250) 50g <b>3. Pomidor 50g, sałata 20g</b> <b>4. Zacierki gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko 3.2% 88%</b> , mąka <b>pszenna typ 550 9%</b> , <b>jajko 3%</b> ) 350ml <b>5. Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	<b>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem</b> (5g) 200ml			
<b>P01 podstawowa</b>	<b>1. Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna 50%</b> , zakwas <b>żytni 30%</b> (mąka <b>żytnia 17%</b> , woda), woda, drożdże, sól) 25g <b>2. Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia razowa 50%</b> , ukwaszona mąka <b>żytnia</b> , woda, sól) 60g <b>3. Mięso tłuszczone</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b> , tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g <b>4. Szynka konserwowa</b> (składniki: mięso wieprzowe z szynki 93%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, substancja zagęszczająca E407, izolat białka <b>sojowego</b> , białka kolagenowe wieprzowe, stabilizatory: E262i, E450, E451; glukoza, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze: E300, E301, E316, E330; aromaty, ekstrakt drożdżowy, przyprawy (pieprz czarny), ekstrakty przypraw, substancja konserwująca E250) 50g <b>5. Pomidor 50g, sałata 20g</b> <b>6. Mus owocowy</b> <b>7. Zacierki gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko 3.2% 88%</b> , mąka <b>pszenna typ 550 9%</b> , <b>jajko 3%</b> ) 150ml <b>8. Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata	<b>1. Zupa jarzynowa</b> (składniki: woda 40%, ziemniaki 30%, <b>włoszczyzna mrożona 14%</b> , <b>mleko 3.2% 14%</b> , mąka <b>pszenna typ 550 1%</b> , <b>przyprawy 1%</b> ) 200ml <b>2. Ziemniaki</b> gotowane 80g <b>3. Bitka wieprzowa duszona</b> (składniki: schab wieprzowy 80%, olej rzepakowy 15%, mąka <b>pszenna typ 550 4%</b> , <b>przyprawy 1%</b> ) 80g <b>4. Buraki gotowane</b> (składniki: buraki 92%, olej rzepakowy 6%, mąka <b>pszenna typ 550 1%</b> , <b>przyprawy 1%</b> ) 80g <b>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem</b> (5g) 200ml <b>PODWIECZOREK:</b> banan	<b>1. Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna 50%</b> , zakwas <b>żytni 30%</b> (mąka <b>żytnia 17%</b> , woda), woda, drożdże, sól) 25g <b>2. Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia razowa 50%</b> , ukwaszona mąka <b>żytnia</b> , woda, sól) 60g <b>3. Mięso tłuszczone</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b> , tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g <b>4. Twarożek</b> (składniki: <b>ser twarogowy półtłusty 80%</b> , <b>mleko 3.2% 20%</b> ) 80g <b>5. Pomidor 50g, sałata 20g</b> <b>6. Dżem 25g</b> <b>7. Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	<b>1. Kanapka (grahamka, mix tłuszczowy, szynka konserwowa, sałata, ogórek)</b>	Wartość energetyczna 1669kcal Białko 68g Tłuszcz 54g Nasycone kwasy tłuszczowe 18g Węglowodany 240g w tym cukry 50g Błonnik 26g Sód 1,99g



## JADŁOSPIS 11-20.04.2026r.

	czarna 1%) 200ml				
<b>P02 łatwostrawna</b>	<p>1. <b>Bulka wroclawska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g</p> <p>3. <b>Szynka konserwowa</b> (składniki: mięso wieprzowe z szynki 93%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, substancja zagęszczająca E407, izolat białka <b>sojowego</b>, białka kolagenowe wieprzowe, stabilizatory: E262i, E450, E451; glukoza, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze: E300, E301, E316, E330; aromaty, ekstrakt drożdżowy, przyprawy (pieprz czarny), ekstrakty przypraw, substancja konserwująca E250) 30g</p> <p>5. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>6. <b>Mus owocowy</b></p> <p>7. <b>Zacierki gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 3.2% 88%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 9%, <b>jajko</b> 3%) 150ml</p> <p>8. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Zupa jarzynowa</b> (składniki: woda 40%, ziemniaki 30%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, <b>mleko</b> 3.2% 14%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 150ml</p> <p>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 60g</p> <p>3. <b>Bitka wieprzowa duszona</b> (składniki: schab wieprzowy 80%, olej rzepakowy 15%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 4%, <b>przyprawy</b> 1%) 60g</p> <p>4. <b>Buraki gotowane</b> (składniki: buraki 92%, olej rzepakowy 6%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 60g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml</p> <p><b>PODWIECZOREK:</b> banan</p>	<p>1. <b>Bulka wroclawska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p> <p>2. <b>Miks tłuszczowy</b> (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, <b>śmietanka</b>, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g</p> <p>3. <b>Twarożek</b> (składniki: <b>ser twarogowy</b> półtłusty 80%, <b>mleko</b> 3.2% 20%) 50g</p> <p>4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>5. <b>Dżem</b> 25g</p> <p>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. <b>Kanapka (kajzerka, mix tłuszczowy, szynka konserwowa, sałata, pomidor)</b></p>	<p>Wartość energetyczna 1172kcal Białko 48g Tłuszcz 39g Nasycone kwasy tłuszczowe 13g Węglowodany 161g w tym cukry 35g Błonnik 14g Sód 1,18g</p>

**Zatwierdzone przez dietetyka mgr Anna Holyńska w dniu 1.04.2026r.**

\* 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.