



JADŁOSPIS 21-30.04.2026r.

Dieta 21.04.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
D01 podstawowa	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. Pasta z jaj ze szczypiorkiem (składniki: jajko 78%, jogurt naturalny 10%, majonez 10%, szczypiorek 2%) 100g</p> <p>5. Ogórek kwaszony 50g, sałata 20g</p> <p>6. Płatki owsiane gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki owsiane 6%) 350ml</p> <p>7 Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Zupa pieczarkowa z ziemniakami ((składniki: woda 38%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, pieczarki 11%, mleko 3.2% 6%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Kasza jęczmienna gotowana 80g</p> <p>3. Udko z kurczaka pieczone (składniki: udko z kurczaka 97%, olej rzepakowy 2%, przyprawy 1%) 200g</p> <p>4. Surówka coleslaw (składniki: kapusta biała 61%, marchew 21%, cebula 9%, majonez 9%) 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. Salatka śledziowa (składniki: śledź filet solony 30%, ziemniaki 30%, cebula 10%, fasola czerwona konserwowa 10%, groszek zielony konserwowy 10%, jogurt naturalny 5%, majonez 4%, przyprawy 1%) 200g</p> <p>5. Salata 20g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 2503kcal</p> <p>Białko 129g</p> <p>Tłuszcz 115g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 33g</p> <p>Węglowodany 293g</p> <p>w tym cukry 41g</p> <p>Błonnik 30g</p> <p>Sód 3,05g</p>
D02 latwostrawna	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Pasta z jaj z koperkiem (składniki: jajko 78%, jogurt naturalny 20%, koperek 2%) 100g</p>	<p>1. Zupa brokułowa (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 3.2% 8%, mąka pszenna typ 550 3%) 350ml</p> <p>2. Kasza jęczmienna gotowana 80g</p> <p>3. Udko z kurczaka gotowane (składniki: udko z kurczaka 97%, włoszczyzna mrożona 2%, przyprawy 1%) 200g</p> <p>4. Marchewka z groszkiem (mrożona) gotowana 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Pasta z sera twarogowego i tuńczyka (składniki: ser twarogowy</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 2251kcal</p> <p>Białko 126g</p> <p>Tłuszcz 94g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 32g</p> <p>Węglowodany 277g</p> <p>w tym cukry 45g</p> <p>Błonnik 26g</p> <p>Sód 2,16g</p>



JADŁOSPIS 21-30.04.2026r.

	<p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Platki owsiane gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki owsiane 6%) 350ml</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		<p>półtłusty 49%, tuńczyk w sosie własnym 25%, majonez 16%, jogurt naturalny 8%, szczypiorek 2%) 120g</p> <p>4. Salata 20g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
<p>D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Pasta z jaj ze szczypiorkiem (składniki: jajko 78%, jogurt naturalny 10%, majonez 10%, szczypiorek 2%) 100g</p> <p>4. Ogórek kwaszony 50g, sałata 20g</p> <p>5. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Zupa pieczarkowa z ziemniakami (składniki: woda 38%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, pieczarki 11%, mleko 3.2% 6%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Kasza jęczmienna pęczak gotowana 80g</p> <p>3. Udko z kurczaka pieczone (składniki: udko z kurczaka 97%, olej rzepakowy 2%, przyprawy 1%) 200g</p> <p>4. Surówka coleslaw (składniki: kapusta biała 61%, marchew 21%, cebula 9%, majonez 9%) 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek 200ml</p>	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Salatka śledziowa (składniki: śledź filet solony 30%, ziemniaki 30%, cebula 10%, fasola czerwona konserwowa 10%, groszek zielony konserwowy 10%, jogurt naturalny 5%, majonez 4%, przyprawy 1%) 200g</p> <p>4. Salata 20g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 2281kcal</p> <p>Białko 122g</p> <p>Tłuszcz 101g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 28g</p> <p>Węglowodany 278g</p> <p>w tym cukry 32g</p> <p>Błonnik 35g</p> <p>Sód 2,33g</p>
<p>D05 z ograniczeniem tłuszczu</p>	<p>1. Bułka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g</p> <p>2. Pasta z białek jaj (składniki: białko jaja kurzego 82%, jogurt naturalny 13%, natka pietruszki 5%) 100g</p> <p>3. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>4. Platki owsiane gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki owsiane 6%) 350ml</p>	<p>1. Zupa brokułowa (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 3.2% 8%, mąka pszenna typ 550 3%) 350ml</p> <p>2. Kasza jęczmienna gotowana 80g</p> <p>3. Udko z kurczaka gotowane (składniki: udko z kurczaka 97%, włoszczyzna mrożona 2%, przyprawy 1%) 200g</p> <p>4. Marchewka z groszkiem (mrożona) gotowana 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Bułka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g</p> <p>2. Pasta z sera twarogowego i tuńczyka (składniki: ser twarogowy półtłusty 49%, tuńczyk w sosie własnym 25%, majonez 16%, jogurt naturalny 8%, szczypiorek 2%) 120g</p> <p>3. Salata 20g</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 2422kcal</p> <p>Białko 123g</p> <p>Tłuszcz 84g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 28g</p> <p>Węglowodany 305g</p> <p>w tym cukry 46g</p> <p>Błonnik 27g</p> <p>Sód 2,62g</p>



JADŁOSPIS 21-30.04.2026r.

	5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
P01 podstawowa	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. Pasta z jaj z koperkiem (składniki: jajko 78%, jogurt naturalny 20%, koperek 2%) 70g</p> <p>5. Pomidor 50g, salata 20g</p> <p>6. Jabłko</p> <p>7. Płatki owsiane gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki owsiane 6%) 150ml</p> <p>8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Zupa brokułowa (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 3.2% 8%, mąka pszenna typ 550 3%) 200ml</p> <p>2. Kasza jęczmienna gotowana 30g</p> <p>3. Udko z kurczaka gotowane (składniki: udko z kurczaka 97%, włoszczyzna mrożona 2%, przyprawy 1%) 100g</p> <p>4. Marchewka z groszkiem (mrożona) gotowana 80g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: biszkopty (składniki: mąka pszenna, cukier, pasteryzowana masa jajowa, woda, olej rzepakowy, emulgatory: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, estry kwasów tłuszczowych i poliglicerolu, substancje spulchniające: difosforany, węglany sodu, glukoza, aromaty, sól, barwnik: karoten) 15g</p>	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. Pasta z sera twarogowego i tuńczyka (składniki: ser twarogowy półtłusty 49%, tuńczyk w sosie własnym 25%, majonez 16%, jogurt naturalny 8%, szczypiorek 2%) 60g</p> <p>5. Salata 20g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 1695kcal</p> <p>Białko 84g</p> <p>Tłuszcz 58g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 21g</p> <p>Węglowodany 247g</p> <p>w tym cukry 43g</p> <p>Błonnik 28g</p> <p>Sód 1,558g</p>
P02 latwostrawna	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g</p> <p>3. Pasta z jaj z koperkiem (składniki:</p>	<p>1. Zupa brokułowa (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 3.2% 8%, mąka pszenna typ 550 3%) 150ml</p> <p>2. Kasza jęczmienna gotowana 20g</p> <p>3. Udko z kurczaka gotowane (składniki: udko z kurczaka 97%, włoszczyzna mrożona 2%, przyprawy 1%) 70g</p> <p>4. Marchewka z groszkiem (mrożona) gotowana 60g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: biszkopty (składniki: mąka pszenna, cukier,</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 1179kcal</p> <p>Białko 63g</p> <p>Tłuszcz 41g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 15g</p> <p>Węglowodany 160g</p> <p>w tym cukry 30g</p> <p>Błonnik 15g</p> <p>Sód 0,82g</p>



JADŁOSPIS 21-30.04.2026r.

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

Dieta 22.04.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
D01 podstawowa	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. Ser żółty (gouda) (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g</p> <p>5. Surówka z rzodkwi białej (składniki: rzodkiew biała 83%, jogurt naturalny 7%, majonez 7%, szczypiorek 3%) 120g, sałata 20g</p> <p>6. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, kasza manna 6%) 350ml</p> <p>7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Barszcz ukraiński (składniki: ziemniaki 29%, woda 16%, kapusta biała 14%, koncentrat pomidorowy 14%, buraki 10%, koncentrat barszczu czerwonego 8%, fasola biała nasiona suche 5%, śmietana 30% 3%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Makaron ze szpinakiem (składniki: szpinak mrożony 51%, makaron 27%, ser typu „feta” 10%, śmietana 30% 10%, czosnek 1%, przyprawy 1%) 300g</p> <p>3. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. Kielbasa biała gotowana (mięso wieprzowe 79 %, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, koncentrat białka SOJOWEGO, błonnik PSZENNY (bezglutenowy), białko wieprzowe kolagenowe, przyprawy, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E300, E316; stabilizatory: E450, E451, E452; regulatory kwasowości: E262, E331; wzmacniacz smaku E621. Osłonka jadalna- jelito wieprzowe) 150g</p> <p>5. Pomidor 100g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p> <p>2. Mandarynka</p>	<p>Wartość energetyczna 2378kcal</p> <p>Białko 103g</p> <p>Tłuszcz 105g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 47g</p> <p>Węglowodany 269g</p> <p>w tym cukry 46g</p> <p>Błonnik 27g</p> <p>Sód 3,08g</p>
D02 latwostrawna	<p>1. Bułka wrocławska (składniki: mąka</p>	<p>1. Barszcz czerwony (składniki:</p>	<p>1. Bułka wrocławska (składniki: mąka</p>	<p>1. Jogurt naturalny (składniki:</p>	<p>Wartość energetyczna 2000kcal</p>



JADŁOSPIS 21-30.04.2026r.

	<p>pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier 60g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Półdzwica drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, kasza manna 6%) 350ml</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>ziemniaki 29%, buraki 22%, woda 20%, włoszczyzna mrożona 14%, koncentrat barszczu czerwonego 9%, mleko 3.2% 2%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 2%) 350ml</p> <p>2. Makaron ze szpinakiem (składniki: szpinak mrożony 54.5%, makaron 29%, mleko 3,2% 14,5%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 300g</p> <p>3. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Kielbasa biała gotowana (mięso wieprzowe 79 %, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, koncentrat białka SOJOWEGO, błonnik PSZENNY (bezglutenowy), białko wieprzowe kolagenowe, przyprawy, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E300, E316; stabilizatory: E450, E451, E452; regulatory kwasowości: E262, E331; wzmacniacz smaku E621. Osłonka jadalna- jelito wieprzowe) 150g</p> <p>4. Pomidor 100g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>mleko, odtuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p> <p>2. Mandarynka</p>	<p>Białko 89g Tłuszcz 73g Nasycone kwasy tłuszczowe 30g Węglowodany 258g w tym cukry 52g Błonnik 22g Sód 2,4g</p>
<p>D03 z ograniczeniem latwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A</p>	<p>1. Barszcz ukraiński (składniki: ziemniaki 29%, woda 16%, kapusta biała 14%, koncentrat pomidorowy 14%, buraki 10%, koncentrat barszczu czerwonego 8%, fasola biała nasiona suche 5%, śmietana 30% 3%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Makaron ze szpinakiem (składniki: szpinak mrożony 51%, makaron 27%,</p>	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty,</p>	<p>1. Serek wiejski lekki (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól) 150g</p> <p>2. Mandarynka</p>	<p>Wartość energetyczna 2337kcal Białko 109g Tłuszcz 104g Nasycone kwasy tłuszczowe 43g Węglowodany 257g w tym cukry 35g Błonnik 33g Sód 3,43g</p>



JADŁOSPIS 21-30.04.2026r.

	<p>i D) 10g</p> <p>3. Ser żółty (gouda) (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlurek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g</p> <p>4. Surówka z rzodkwi białej (składniki: rzodkiew biała 83%, jogurt naturalny 7%, majonez 7%, szczypiorek 3%) 120g, sałata 20g</p> <p>5. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>ser typu „feta” 10%, śmietana 30% 10%, czosnek 1%, przyprawy 1%) 300g</p> <p>3. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek 200ml</p>	<p>witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Kielbasa biała gotowana (mięso wieprzowe 79 %, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, koncentrat białka SOJOWEGO, błonnik PSZENNY (bezglutenowy), białko wieprzowe kolagenowe, przyprawy, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E300, E316; stabilizatory: E450, E451, E452; regulatory kwasowości: E262, E331; wzmacniacz smaku E621. Osłonka jadalna- jelito wieprzowe) 150g</p> <p>4. Pomidor 100g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
<p>D05 z ograniczeniem tłuszczu</p>	<p>1. Bułka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g</p> <p>3. Polędwica drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, kasza manna 6%) 350ml</p>	<p>1. Barszcz czerwony (składniki: ziemniaki 29%, buraki 22%, woda 20%, włoszczyzna mrożona 14%, koncentrat barszczu czerwonego 9%, mleko 3.2% 2%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 2%) 350ml</p> <p>2. Makaron ze szpinakiem (składniki: szpinak mrożony 54.5%, makaron 29%, mleko 3,2% 14,5%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 300g</p> <p>3. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Bułka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g</p> <p>3. Polędwica drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%,</p>	<p>1. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p> <p>2. Mandarynka</p>	<p>Wartość energetyczna 1940kcal</p> <p>Białko 79g</p> <p>Tłuszcz 47g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 20g</p> <p>Węglowodany 312g</p> <p>w tym cukry 57g</p> <p>Błonnik 23g</p> <p>Sód 2,04g</p>



JADŁOSPIS 21-30.04.2026r.

	6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		herbata czarna 1%) 200ml		
P01 podstawowa	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszena 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. Ser żółty (gouda) (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 50g</p> <p>5. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>6. Winogrono</p> <p>7. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, kasza manna 6%) 150ml</p> <p>8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Barszcz czerwony (składniki: ziemniaki 29%, buraki 22%, woda 20%, włoszczyzna mrożona 14%, koncentrat barszczu czerwonego 9%, mleko 3.2% 2%, mąka pszena typ 550 2%, przyprawy 2%) 200ml</p> <p>2. Makaron z serem twarogowym i duszonym jabłkiem (składniki: jabłko 45%, makaron 24%, ser twarogowy półtłusty 24%, mleko 3.2% 6%, cukier 1%) 140g</p> <p>3. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: wafle ryżowe (składniki: ryż brązowy) 20g</p>	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszena 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. Połądwica drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g</p> <p>5. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p> <p>2. Mandarynka</p>	<p>Wartość energetyczna 1603kcal</p> <p>Białko 67g</p> <p>Tłuszcz 41g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 21g</p> <p>Węglowodany 254g</p> <p>w tym cukry 50g</p> <p>Błonnik 27g</p> <p>Sód 1,89g</p>
P02 łatwostrawna	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszena 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p>	<p>1. Barszcz czerwony (składniki: ziemniaki 29%, buraki 22%, woda 20%, włoszczyzna mrożona 14%, koncentrat barszczu czerwonego 9%, mleko 3.2% 2%, mąka pszena typ 550 2%, przyprawy 2%) 150ml</p> <p>2. Makaron z serem twarogowym i duszonym jabłkiem (składniki: jabłko</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszena 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato),</p>	<p>1. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p> <p>2. Mandarynka</p>	<p>Wartość energetyczna 1121kcal</p> <p>Białko 50g</p> <p>Tłuszcz 29g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 15g</p> <p>Węglowodany 171g</p> <p>w tym cukry 37g</p> <p>Błonnik 14g</p> <p>Sód 1.01g</p>



JADŁOSPIS 21-30.04.2026r.

	<p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g</p> <p>3. Ser żółty (gouda) (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 30g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Winogrono</p> <p>6. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, kasza manna 6%) 150ml</p> <p>7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>45%, makaron 24%, ser twarogowy półtusty 24%, mleko 3.2% 6%, cukier 1%) 140g</p> <p>3. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: wafle ryżowe (składniki: ryż brązowy) 20g</p>	<p>sól, cukier) 40g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g</p> <p>3. Poledwica drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 30g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
--	---	--	--	--	--

Dieta 23.04.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
D01 podstawowa	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy),</p>	<p>1. Zupa z cukinią (składniki: woda 33%, cukinia 23%, ziemniaki 23%, włoszczyzna mrożona 14%, śmietana 30% 3%, olej rzepakowy 2%, por 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Kasza gryczana gotowana 80g</p> <p>3. Udziec z indyka pieczony (składniki: udziec z indyka 96%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 130g</p> <p>4. Surówka z marchwi i pora (składniki: marchew 45%, jabłko 25%, por 25%, jogurt naturalny 5%) 150g</p>	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy),</p>	<p>1. Maślanka 0.5% tłuszczu (składniki: maślanka, mleko, żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml</p>	<p>Wartość energetyczna 2324kcal Białko 119g Tłuszcz 87g Nasycone kwasy tłuszczowe 27g Węglowodany 279g w tym cukry 52g Błonnik 34g Sód 2,35g</p>



JADŁOSPIS 21-30.04.2026r.

	<p>barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. Kielbasa krakowska (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g</p> <p>5. Salatka z ogórka i rzodkiewki (składniki: ogórek 40%, rzodkiewka 40%, jogurt naturalny 10%, majonez 5%, szczypiorek 3%, przyprawy 2%) 100g, sałata 20g</p> <p>6. Platki jęczmienne gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 88%, mąka pszenna typ 550 9%, jajko 3%) 350ml</p> <p>7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. Salatka curry (składniki: filet z kurczaka 41%, papryka czerwona 25%, sałata lodowa 10%, kukurydza konserwowa 10%, majonez 8%, ryż biały 5%, przyprawy 1%) 220g</p> <p>5. Salata 20g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
D02 latwostrawna	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Kielbasa krakowska (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Platki jęczmienne gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 88%, mąka pszenna typ 550 9%, jajko 3%) 350ml</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Zupa z cukinią (składniki: woda 33%, cukinia 23%, ziemniaki 23%, włośczyzna mrożona 14%, śmietana 30% 3%, olej rzepakowy 2%, por 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Kasza jaglana gotowana 80g</p> <p>3. Udziec z indyka pieczony (składniki: udziec z indyka 96%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 130g</p> <p>4. Surówka z marchwi i jabłka (składniki: marchew 61%, jabłko 30%, jogurt naturalny 6%, cukier 3%) 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Salatka curry (składniki: filet z kurczaka 50%, sałata lodowa 12,5%, kukurydza konserwowa 12,5%, ryż biały 12,5%, jogurt naturalny 12,5%, przyprawy 1%) 220g</p> <p>4. Salata 20g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Maślanka 0.5% tłuszczu (składniki: maślanka, mleko, żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml</p>	<p>Wartość energetyczna 2209kcal</p> <p>Białko 122g</p> <p>Tłuszcz 73g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 27g</p> <p>Węglowodany 273g</p> <p>w tym cukry 56g</p> <p>Błonnik 22g</p> <p>Sód 2,09g</p>
D03 z ograniczeniem	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia,</p>	<p>1. Zupa z cukinią (składniki: woda 33%, cukinia 23%, ziemniaki 23%,</p>	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka</p>	<p>1. Maślanka 0.5% tłuszczu (składniki: maślanka, mleko, żywe</p>	<p>Wartość energetyczna 2014kcal</p> <p>Białko 108g</p>



JADŁOSPIS 21-30.04.2026r.

<p>łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>woda, sól) 90g 2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. Kielbasa krakowska (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g 4. Salátka z ogórka i rzodkiewki (składniki: ogórek 40%, rzodkiewka 40%, jogurt naturalny 10%, majonez 5%, szczypiorek 3%, przyprawy 2%) 100g, salata 20g 5. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>włoszczyzna mrożona 14%, śmietana 30% 3%, olej rzepakowy 2%, por 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Kasza gryczana gotowana 80g 3. Udziec z indyka pieczony (składniki: udziec z indyka 96%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 130g 4. Surówka z marchwi i pora (składniki: marchew 45%, jabłko 25%, por 25%, jogurt naturalny 5%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek 200ml</p>	<p>żytnia, woda, sól) 90g 2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. Salátka curry (składniki: filet z kurczaka 41%, papryka czerwona 25%, sałata lodowa 10%, kukurydza konserwowa 10%, majonez 8%, ryż biały 5%, przyprawy 1%) 220g 4. Salata 20g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>kultury bakterii mlekowych) 330ml</p>	<p>Tłuszcz 78g Nasycone kwasy tłuszczowe 22g Węglowodany 233g w tym cukry 35g Błonnik 33g Sód 2,21g</p>
<p>D05 z ograniczeniem tłuszczu</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. Połędwica drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe),</p>	<p>1. Zupa z cukinią (składniki: woda 33%, cukinia 23%, ziemniaki 23%, włoszczyzna mrożona 14%, śmietana 30% 3%, olej rzepakowy 2%, por 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Kasza jaglana gotowana 80g 3. Udziec z indyka pieczony (składniki: udziec z indyka 96%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 130g 4. Surówka z marchwi i jabłka (składniki: marchew 61%, jabłko 30%, jogurt naturalny 6%, cukier 3%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. Salátka curry (składniki: filet z kurczaka 50%, sałata lodowa 12,5%, kukurydza konserwowa 12,5%, ryż biały 12,5%, jogurt naturalny 12,5%, przyprawy 1%) 220g 3. Salata 20g 4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Maślanka 0.5% tłuszczu (składniki: maślanka, mleko, żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml</p>	<p>Wartość energetyczna 2331kcal Białko 122g Tłuszcz 67g Nasycone kwasy tłuszczowe 25g Węglowodany 319g w tym cukry 57g Błonnik 24g Sód 2,21g</p>



JADŁOSPIS 21-30.04.2026r.

	<p>ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Płatki jęczmienne gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 88%, mąka pszenna typ 550 9%, jajko 3%) 350ml</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>				
P01 podstawowa	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. Kielbasa krakowska (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Mus owocowy 100g</p> <p>6. Płatki jęczmienne gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 88%, mąka pszenna typ 550 9%, jajko 3%) 150ml</p> <p>7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Zupa z cukinią (składniki: woda 33%, cukinia 23%, ziemniaki 23%, włoszczyzna mrożona 14%, śmietana 30% 3%, olej rzepakowy 2%, por 1%, przyprawy 1%) 200ml</p> <p>2. Kasza jaglana gotowana 30g</p> <p>3. Udziec z indyka pieczony (składniki: udziec z indyka 96%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 80g</p> <p>4. Surówka z marchwi i jabłka (składniki: marchew 61%, jabłko 30%, jogurt naturalny 6%, cukier 3%) 80g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: jabłko</p>	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. Filet z kurczaka gotowany (składniki: filet z kurczaka 60%, włoszczyzna mrożona 30%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 80g</p> <p>5. Pomidor 50g Salata 20g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Maślanka 0.5% tłuszczu (składniki: maślanka, mleko, żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml</p>	<p>Wartość energetyczna 1686kcal</p> <p>Białko 86g</p> <p>Tłuszcz 53g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 20g</p> <p>Węglowodany 222g</p> <p>w tym cukry 51g</p> <p>Błonnik 26g</p> <p>Sód 1,89g</p>
P02 latwostrawna	<p>1. Bułka wroclawska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz</p>	<p>1. Zupa z cukinią (składniki: woda 33%, cukinia 23%, ziemniaki 23%, włoszczyzna mrożona 14%, śmietana 30% 3%, olej rzepakowy 2%, por 1%, przyprawy 1%) 150ml</p> <p>2. Kasza jaglana gotowana 20g</p> <p>3. Udziec z indyka pieczony (składniki: udziec z indyka 96%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 60g</p>	<p>1. Bułka wroclawska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p>	<p>1. Maślanka 0.5% tłuszczu (składniki: maślanka, mleko, żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml</p>	<p>Wartość energetyczna 1149kcal</p> <p>Białko 63g</p> <p>Tłuszcz 37g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 14g</p> <p>Węglowodany 143g</p> <p>w tym cukry 38g</p> <p>Błonnik 14g</p> <p>Sód 1.1g</p>



JADŁOSPIS 21-30.04.2026r.

	<p>roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Kielbasa krakowska (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Mus owocowy 100g</p> <p>6. Platki jęczmieńne gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 88%, mąka pszenna typ 550 9%, jajko 3%) 150ml</p> <p>7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>4. Surówka z marchwi i jabłka (składniki: marchew 61%, jabłko 30%, jogurt naturalny 6%, cukier 3%) 60g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: jabłko</p>	<p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g</p> <p>3. Filet z kurczaka gotowany (składniki: filet z kurczaka 60%, włoszczyzna mrożona 30%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 50g</p> <p>4. Pomidor 50g Salata 20g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
--	--	---	--	--	--

Dieta 24.04.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
D01 podstawowa	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. Jajko gotowane</p> <p>5. Sos tatarski (składniki: ogórek kwaszony 47%, jogurt naturalny 19%, majonez 19%, groszek konserwowy 15%, szczypiorek 1%) 100g</p> <p>6. Salata 20g</p> <p>7. Platki ryżowe gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki ryżowe 6%) 350ml</p>	<p>1. Zupa szczawiowa z ziemniakami (składniki: woda 40%, ziemniaki 31%, włoszczyzna mrożona 14%, szcaw konserwowy 8%, śmietana 30% 5%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Ryba pieczona w sosie śmietanowo-musztardowym (składniki: filet z ryby 51%, śmietana 30% 17%, por 12.5%, olej rzepakowy 8.5%, musztarda 4%, mąka pszenna typ 550 4%, mix tłuszczowy 2%, przyprawy 1%) 180g</p> <p>4. Surówka z kapusty czerwonej (składniki: kapusta czerwona 62.5%, jabłko 12.5%, por 12.5%, kukurydza 6.25%, olej rzepakowy 6.25%) 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. Twarożek ze szczypiorkiem (składniki: ser twarogowy 80%, mleko 3.2% 18%, szczypiorek 2%) 100g</p> <p>5. Papryka czerwona 70g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Rogal maślany (składniki: mąka pszenna typ 500 53%, cukier, margaryna: (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy), woda, emulgatory (mono – i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (anato)), woda, sól, kruszonka: mąka pszenna, margaryna, cukier, białko kurze)</p>	<p>Wartość energetyczna 2360kcal</p> <p>Białko 95g</p> <p>Tłuszcz 108g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 41g</p> <p>Węglowodany 293g</p> <p>w tym cukry 79g</p> <p>Błonnik 27g</p> <p>Sód 2,27g</p>



JADŁOSPIS 21-30.04.2026r.

	8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml				
D02 łatwostrawna	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Jajko gotowane</p> <p>4. Sos jogurtowy (składniki: jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, natka pietruszki 7%) 40g</p> <p>5. Pomidor 100g, Salata 20g</p> <p>6. Płatki ryżowe gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki ryżowe 6%) 350ml</p> <p>7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Zupa szpinakowa z ziemniakami (składniki: woda 39%, ziemniaki 29%, szpinak mrożony 14%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 3,2% 2%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Ryba pieczona w jarzynach (składniki: filet rybny 68%, włoszczyzna mrożona 22%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 200g</p> <p>4. Marchewka (mrożona) gotowana 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Twarożek z koperkiem (składniki: ser twarogowy 80%, mleko 3.2% 18%, koperek 2%) 100g</p> <p>4. Pomidor 70g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Rogal maślany (składniki: mąka pszenna typ 500 53%, cukier, margaryna: (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy), woda, emulgatory (mono – i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato)), woda, sól, kruszonka: mąka pszenna, margaryna, cukier, białko kurze)</p>	<p>Wartość energetyczna 2044kcal</p> <p>Białko 97g</p> <p>Tłuszcz 83g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 34g</p> <p>Węglowodany 266g</p> <p>w tym cukry 82g</p> <p>Błonnik 24g</p> <p>Sód 1,42g</p>
D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Jajko gotowane</p> <p>4. Sos tatarski (składniki: ogórek kwaszony 47%, jogurt naturalny 19%, majonez 19%, groszek konserwowy 15%, szczypiorek 1%) 100g</p> <p>5. Salata 20g</p>	<p>1. Zupa szczawiowa z ziemniakami (składniki: woda 40%, ziemniaki 31%, włoszczyzna mrożona 14%, szczaw konserwowy 8%, śmietana 30% 5%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Ryba pieczona w sosie śmietanowo-musztardowym (składniki: filet z ryby 51%, śmietana 30% 17%, por 12.5%, olej rzepakowy 8.5%, musztarda 4%, mąka pszenna typ 550 4%, mix tłuszczowy 2%, przyprawy 1%) 180g</p> <p>4. Surówka z kapusty czerwonej (składniki: kapusta czerwona 62.5%, jabłko 12.5%, por 12.5%, kukurydza</p>	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Twarożek ze szczypiorkiem (składniki: ser twarogowy 80%, mleko 3.2% 18%, szczypiorek 2%) 100g</p> <p>4. Papryka czerwona 70g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Kefir (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200ml</p> <p>2. Jabłko</p>	<p>Wartość energetyczna 2169kcal</p> <p>Białko 90g</p> <p>Tłuszcz 104g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 30g</p> <p>Węglowodany 262g</p> <p>w tym cukry 39g</p> <p>Błonnik 33g</p> <p>Sód 2,2g</p>



JADŁOSPIS 21-30.04.2026r.

	<p>6. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p> <p>7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>6.25%, olej rzepakowy 6.25%) 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek 200ml</p>			
D05 z ograniczeniem tłuszczu	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g</p> <p>2. Jaja z twarogiem (składniki: białko jaja kurzego 48%, ser twarogowy półtłusty 48%, koperek 1%, pieprz czarny 1%) 120g</p> <p>3. Sos jogurtowy (składniki: jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, natka pietruszki 7%) 40g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Płatki ryżowe gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki ryżowe 6%) 350ml</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Zupa szpinakowa z ziemniakami (składniki: woda 39%, ziemniaki 29%, szpinak mrożony 14%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 3,2% 2%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Ryba pieczona w jarzynach (składniki: filet rybny 68%, włoszczyzna mrożona 22%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 200g</p> <p>4. Marchewka (mrożona) gotowana 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g</p> <p>2. Twarożek z koperkiem (składniki: ser twarogowy 80%, mleko 3.2% 18%, koperek 2%) 100g</p> <p>3. Pomidor 70g</p> <p>4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Rogal maślany (składniki: mąka pszenna typ 500 53%, cukier, margaryna: (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy), woda, emulgatory (mono – i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato)), woda, sól, kruszonka: mąka pszenna, margaryna, cukier, białko kurze)</p>	<p>Wartość energetyczna 2385kcal</p> <p>Białko 108g</p> <p>Tłuszcz 79g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 33g</p> <p>Węglowodany 380g</p> <p>w tym cukry 87g</p> <p>Błonnik 24g</p> <p>Sód 1,86g</p>
P01 podstawowa	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. Jajko gotowane</p>	<p>1. Zupa szpinakowa z ziemniakami (składniki: woda 39%, ziemniaki 29%, szpinak mrożony 14%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 3,2% 2%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 200ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 80g</p> <p>3. Ryba pieczona w jarzynach (składniki: filet rybny 68%, włoszczyzna mrożona 22%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 120g</p> <p>4. Marchewka (mrożona) gotowana 100g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: kefir (składniki:</p>	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. Twarożek z koperkiem (składniki:</p>	<p>1. Rogal maślany (składniki: mąka pszenna typ 500 53%, cukier, margaryna: (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy), woda, emulgatory (mono – i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato)), woda, sól, kruszonka: mąka pszenna, margaryna, cukier, białko kurze)</p>	<p>Wartość energetyczna 1700kcal</p> <p>Białko 75g</p> <p>Tłuszcz 63g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 25g</p> <p>Węglowodany 250g</p> <p>w tym cukry 78g</p> <p>Błonnik 25g</p> <p>Sód 1,39g</p>



JADŁOSPIS 21-30.04.2026r.

	<p>5. Sos jogurtowy (składniki: jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, natka pietruszki 7%) 20g</p> <p>6. Pomidor 50g, salata 20g</p> <p>7. Płatki ryżowe gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki ryżowe 6%) 200ml</p> <p>8. Sok wieloowocowy</p> <p>9. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>mleko, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200ml</p>	<p>ser twarogowy 80%, mleko 3.2% 18%, koperek 2%) 60g</p> <p>5. Pomidor 50g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
P02 latwostrawna	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g</p> <p>3. Jajko gotowane</p> <p>4. Sos jogurtowy (składniki: jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, natka pietruszki 7%) 20g</p> <p>5. Pomidor 50g, salata 20g</p> <p>6. Płatki ryżowe gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki ryżowe 6%) 150ml</p> <p>7. Sok wieloowocowy</p> <p>8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Zupa szpinakowa z ziemniakami (składniki: woda 39%, szpinak mrożony 14%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 3,2% 2%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 150ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 60g</p> <p>3. Ryba pieczona w jarzynach (składniki: filet rybny 68%, włoszczyzna mrożona 22%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 80g</p> <p>4. Marchewka (mrożona) gotowana 60g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: kefir (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200ml</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g</p> <p>3. Twarożek z koperkiem ((składniki: ser twarogowy 80%, mleko 3.2% 18%, koperek 2%) 40g</p> <p>4. Pomidor 50g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Rogal masłany (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 kurcze)</p>	<p>Wartość energetyczna 1167kcal</p> <p>Białko 57g</p> <p>Tłuszcz 46g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 20g</p> <p>Węglowodany 165g</p> <p>w tym cukry 62g</p> <p>Błonnik 11g</p> <p>Sód 0,74g</p>

Dieta 25.04.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
D01 podstawowa	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól)</p>	<p>1. Zupa kalafiorowa (składniki: woda 39%, kalafior mrożony 23%, ziemniaki 20%, włoszczyzna mrożona 14%,</p>	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól)</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 2282kcal</p> <p>Białko 119g</p> <p>Tłuszcz 81g</p>



JADŁOSPIS 21-30.04.2026r.

	<p>50g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. Schab pieczony na zimno (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, przyprawy 1%) 50g</p> <p>5. Ogórek 50g, sałata 20g</p> <p>6. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 95%, kakao 2%, cukier 2%) 200ml</p>	<p>mleko 3.2% 30% 3%, mąka pszenna 1%) 350ml</p> <p>2. Kasza jęczmienna gotowana 80g</p> <p>3. Pulpet gotowany w sosie pomidorowym (składniki: udziec z indyka 62%, koncentrat pomidorowy 18%, bulka wrocławska 12%, jajko 6%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 130g</p> <p>4. Salata z jogurtem (składniki: sałata lodowa 78%, jogurt naturalny 20%, koper 2%) 100g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>50g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. Ser żółty (gouda) (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g</p> <p>5. Salatka jarzynowa (składniki: marchewka z groszkiem mrożona 30%, jabłko 21%, jajko 8.5%, ogórek kwaszony 8.5%, por 8.5%, pietruszka korzeń 8.5%, seler 6%, jogurt naturalny 4%, majonez 4%, przyprawy 1%) 230g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>2. Banan</p>	<p>Nasycone kwasy tłuszczowe 30g</p> <p>Węglowodany 292g</p> <p>w tym cukry 54g</p> <p>Błonnik 31g</p> <p>Sód 3,6g</p>
D02 latwostrawna	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Schab pieczony na zimno (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, przyprawy 1%) 50g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p>	<p>1. Zupa brokułowa (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 3.2% 8%, mąka pszenna typ 550 3%) 350ml</p> <p>2. Kasza jęczmienna gotowana 80g</p> <p>3. Pulpet gotowany w sosie pomidorowym (składniki: udziec z indyka 62%, koncentrat pomidorowy 18%, bulka wrocławska 12%, jajko 6%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 130g</p> <p>4. Salata z jogurtem (składniki: sałata lodowa 78%, jogurt naturalny 20%, koper 2%) 100g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Polędwica drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe, stabilizatory</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p> <p>2. Banan</p>	<p>Wartość energetyczna 2107kcal</p> <p>Białko 112g</p> <p>Tłuszcz 67g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 23g</p> <p>Węglowodany 286g</p> <p>w tym cukry 51g</p> <p>Błonnik 26g</p> <p>Sód 2,39g</p>



JADŁOSPIS 21-30.04.2026r.

	<p>5. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 95%, kakao 2%, cukier 2%) 200ml</p>		<p>(difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g</p> <p>4. Salatka jarzynowa (składniki: marchewka z groszkiem mrożona 30%, jabłko 21%, jajko 8.5%, ogórek kwaszony 8.5%, por 8.5%, pietruszka korzeń 8.5%, seler 6%, jogurt naturalny 4%, majonez 4%, przyprawy 1%) 230g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
<p>D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Schab pieczony na zimno (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, przyprawy 1%) 50g</p> <p>4. Ogórek 50g, salata 20g</p> <p>5. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Zupa kalafiorowa (składniki: woda 39%, kalafior mrożony 23%, ziemniaki 20%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 3.2% 30% 3%, mąka pszenna 1%) 350ml</p> <p>2. Kasza jęczmienna pęczak gotowana 80g</p> <p>3. Pulpet gotowany w sosie pomidorowym (składniki: udziec z indyka 62%, koncentrat pomidorowy 18%, bułka wrocławska 12%, jajko 6%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 130g</p> <p>4. Salata z jogurtem (składniki: sałata lodowa 78%, jogurt naturalny 20%, koper 2%) 100g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek 200ml</p>	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Ser żółty (gouda) (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g</p> <p>4. Salatka jarzynowa (składniki: marchewka z groszkiem mrożona 30%, jabłko 21%, jajko 8.5%, ogórek kwaszony 8.5%, por 8.5%, pietruszka korzeń 8.5%, seler 6%, jogurt naturalny 4%, majonez 4%, przyprawy 1%) 230g</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p> <p>2. Pomarańcza</p>	<p>Wartość energetyczna 2105kcal Białko 118g Tłuszcz 71g Nasycone kwasy tłuszczowe 26g Węglowodany 275g w tym cukry 31g Błonnik 37g Sód 2,92g</p>



JADŁOSPIS 21-30.04.2026r.

			5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
D05 z ograniczeniem tłuszczu	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g</p> <p>2. Schab pieczony na zimno (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, przyprawy 1%) 50g</p> <p>3. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>4. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 95%, kakao 2%, cukier 2%) 200ml</p>	<p>1. Zupa brokułowa (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 3.2% 8%, mąka pszenna typ 550 3%) 350ml</p> <p>2. Kasza jęczmienna gotowana 80g</p> <p>3. Pulpet gotowany w sosie pomidorowym (składniki: udziec z indyka 62%, koncentrat pomidorowy 18%, bulka wrocławska 12%, jajko 6%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 130g</p> <p>4. Salata z jogurtem (składniki: sałata lodowa 78%, jogurt naturalny 20%, koper 2%) 100g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g</p> <p>2. Półdewica drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g</p> <p>3. Salatka jarzynowa (składniki: marchewka z groszkiem mrożona 30%, jabłko 21%, białko jajka 8.5%, ogórek kwaszony 8.5%, por 8.5%, pietruszka korzeń 8.5%, seler 6%, jogurt naturalny 4%, majonez 4%, przyprawy 1%) 230g</p> <p>4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p> <p>2. Banan</p>	<p>Wartość energetyczna 2384kcal</p> <p>Białko 131g</p> <p>Tłuszcz 63g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 23g</p> <p>Węglowodany 340g</p> <p>w tym cukry 54g</p> <p>Błonnik 28g</p> <p>Sód 2,71g</p>
P01 podstawowa	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia,</p>	<p>1. Zupa brokułowa (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 3.2% 8%, mąka pszenna typ 550 3%) 150ml</p> <p>2. Kasza jęczmienna gotowana 30g</p>	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p> <p>2. Banan</p>	<p>Wartość energetyczna 1739kcal</p> <p>Białko 85g</p> <p>Tłuszcz 49g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 22g</p> <p>Węglowodany 256g</p> <p>w tym cukry 55g</p>



JADŁOSPIS 21-30.04.2026r.

	<p>woda, sól) 60g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. Schab pieczony na zimno (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, przyprawy 1%) 30g</p> <p>5. Ogórek 50g, sałata 20g</p> <p>6. Mus owocowy</p> <p>7. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 95%, kakao 2%, cukier 2%) 150ml</p>	<p>3. Pulpet gotowany w sosie pomidorowym (składniki: udziec z indyka 62%, koncentrat pomidorowy 18%, bulka wrocławska 12%, jajko 6%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 60g</p> <p>4. Salata z jogurtem (składniki: sałata lodowa 78%, jogurt naturalny 20%, koper 2%) 50g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: banan</p>	<p>żytnia, woda, sól) 60g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. Ser żółty (gouda) (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlerek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 30g</p> <p>5. Salatka jarzynowa (składniki: marchewka z groszkiem mrożona 30%, jabłko 21%, jajko 8.5%, ogórek kwaszony 8.5%, por 8.5%, pietruszka korzeń 8.5%, seler 6%, jogurt naturalny 4%, majonez 4%, przyprawy 1%) 115g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>Błonnik 35g Sód 1,83g</p>
P02 łatwostrawna	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g</p> <p>3. Schab pieczony na zimno (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, przyprawy 1%) 30g</p> <p>5. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>6. Mus owocowy</p> <p>7. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 95%, kakao 2%, cukier 2%)</p>	<p>1. Zupa brokułowa (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 3.2% 8%, mąka pszenna typ 550 3%) 150ml</p> <p>2. Kasza jęczmienna gotowana 20g</p> <p>3. Pulpet gotowany w sosie pomidorowym (składniki: udziec z indyka 62%, koncentrat pomidorowy 18%, bulka wrocławska 12%, jajko 6%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 60g</p> <p>4. Salata z jogurtem (składniki: sałata lodowa 78%, jogurt naturalny 20%, koper 2%) 30g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: banan</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g</p> <p>3. Ser żółty (gouda) (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlerek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 30g</p> <p>4. Salatka jarzynowa (składniki:</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p> <p>2. Banan</p> <p>Wartość energetyczna 1171kcal Białko 68g Tłuszcz 38g Nasycone kwasy tłuszczowe 18g Węglowodany 140g w tym cukry 32g Błonnik 11g Sód 1.04g</p>



JADŁOSPIS 21-30.04.2026r.

	150ml		marchewka z groszkiem mrożona 30%, jabłko 21%, jajko 8.5%, ogórek kwaszony 8.5%, por 8.5%, pietruszka korzeń 8.5%, seler 6%, jogurt naturalny 4%, majonez 4%, przyprawy 1%) 60g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
--	-------	--	--	--	--

Dieta 26.04.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
D01 podstawowa	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. Hummus (składniki: ciecierzycza gotowana 28%, woda, olej rzepakowy, pasta sezamowa tahini 12%, suszone pomidory 2%, błonnik roślinny, (bambusowy, grochowy), sól morska, cukier trzcinowy, koncentrat soku z cytryny, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty naturalne, kurkuma) 115g</p> <p>5. Ogórek kwaszony 50g, sałata 20g</p> <p>6. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 3.2% 95%, kawa zbożowa 2%, cukier 2%) 200ml</p>	<p>1. Rosół z makaronem składniki: woda 49%, marchewka 15%, kurczak 8.5%, makaron 8.5%, pietruszka 5%, seler 5%, por 5%, cebula 3%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Gotowana wołowina w sosie chrzanowym (składniki: wołowina 67%, włoszczyzna mrożona 10%, chrzan 10%, śmietana 30% 10%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 1%) 180g</p> <p>4. Surówka z buraka, ogórka i jabłka (składniki: burak gotowany 66%, jabłko 14%, ogórek kwaszony 13%, olej rzepakowy 6%, przyprawy 1%) 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. Półdewica sopocka (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko sojowe, cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g</p> <p>5. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Kefir (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200ml</p> <p>2. Jabłko</p>	<p>Wartość energetyczna 2217kcal</p> <p>Białko 93g</p> <p>Tłuszcz 93g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 27g</p> <p>Węglowodany 264g</p> <p>w tym cukry 48g</p> <p>Błonnik 35g</p> <p>Sód 3,5g</p>
D02 latwostrawna	1. Bułka wrocławska (składniki: mąka	1. Rosół z makaronem składniki: woda	1. Bułka wrocławska (składniki: mąka	1. Kefir (składniki: mleko ,	Wartość energetyczna 1871kcal



JADŁOSPIS 21-30.04.2026r.

	<p>pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Pasta z jaj z koperkiem (składniki: jajko 78%, jogurt naturalny 20%, koperek 2%) 110g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 3.2% 95%, kawa zbożowa 2%, cukier 2%) 200ml</p>	<p>49%, marchewka 15%, kurczak 8.5%, makaron 8.5%, pietruszka 5%, seler 5%, por 5%, cebula 3%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Gotowana wołowina w sosie koperkowym (składniki: wołowina 68%, włoszczyzna mrożona 26%, mąka pszenna typ 550 4%, koper 1%, przyprawy 1%) 180g</p> <p>4. Surówka z buraka i jabłka (składniki: burak gotowany 66%, jabłko 27%, olej rzepakowy 6%, przyprawy 1%) 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Polędwica sopocka (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko sojowe, cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200ml</p> <p>2. Jabłko</p>	<p>Białko 104g Tłuszcz 73g Nasycone kwasy tłuszczowe 26g Węglowodany 255g w tym cukry 49g Błonnik 24g Sód 2,218g</p>
<p>D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Hummus (składniki: ciecierzycza gotowana 28%, woda, olej rzepakowy, pasta sezamowa tahini 12%, suszone</p>	<p>1. Rosół z makaronem składniki: woda 49%, marchewka 15%, kurczak 8.5%, makaron 8.5%, pietruszka 5%, seler 5%, por 5%, cebula 3%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Kasza gryczana gotowana 80g</p> <p>3. Gotowana wołowina w sosie chrzanowym (składniki: wołowina 67%, włoszczyzna mrożona 10%, chrzan 10%, śmietana 30% 10%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 1%) 180g</p> <p>4. Surówka z buraka, ogórka i jabłka</p>	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Polędwica sopocka (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy,</p>	<p>1. Kefir (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200ml</p> <p>2. Jabłko</p>	<p>Wartość energetyczna 2246kcal Białko 97g Tłuszcz 97g Nasycone kwasy tłuszczowe 26g Węglowodany 262g w tym cukry 35g Błonnik 40g Sód 4,23g</p>



JADŁOSPIS 21-30.04.2026r.

	<p>pomidory 2%, błonnik roślinny, (bambusowy, grochowy), sól morską, cukier trzcinowy, koncentrat soku z cytryny, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty naturalne, kurkuma) 115g</p> <p>4. Ogórek kwaszony 50g, sałata 20g</p> <p>5. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>(składniki: burak gotowany 66%, jabłko 14%, ogórek kwaszony 13%, olej rzepakowy 6%, przyprawy 1%) 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek 200ml</p>	<p>hemoglobina), błonnik owsiany, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko sojowe, cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
D05 z ograniczeniem tłuszczu	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g</p> <p>2. Pasta z białek jaj (składniki: białko jaja kurzego 82%, jogurt naturalny 13%, natka pietruszki 5%) 120g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Miód 25g</p> <p>6. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 3.2% 95%, kawa zbożowa 2%, cukier 2%) 200ml</p>	<p>1. Rosół z makaronem składniki: woda 49%, marchewka 15%, kurczak 8.5%, makaron 8.5%, pietruszka 5%, seler 5%, por 5%, cebula 3%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Gotowana wołowina w sosie koperkowym (składniki: wołowina 68%, włoszczyzna mrożona 26%, mąka pszenna typ 550 4%, koper 1%, przyprawy 1%) 180g</p> <p>4. Surówka z buraka i jabłka (składniki: burak gotowany 66%, jabłko 27%, olej rzepakowy 6%, przyprawy 1%) 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g</p> <p>2. Polędwica sopocka (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko sojowe, cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g</p> <p>3. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Kefir (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200ml</p> <p>2. Jabłko</p>	<p>Wartość energetyczna 2133kcal</p> <p>Białko 104g</p> <p>Tłuszcz 72g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 23g</p> <p>Węglowodany 363g</p> <p>w tym cukry 52g</p> <p>Błonnik 26g</p> <p>Sód 2,72g</p>
P01 podstawowa	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia)</p>	<p>1. Rosół z makaronem składniki: woda 49%, marchewka 15%, kurczak 8.5%, makaron 8.5%, pietruszka 5%, seler 5%, por 5%, cebula 3%, przyprawy 1%) 250ml</p>	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka</p>	<p>1. Kefir (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200ml</p>	<p>Wartość energetyczna 1691kcal</p> <p>Białko 87g</p> <p>Tłuszcz 58g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 22g</p> <p>Węglowodany 250g</p>



JADŁOSPIS 21-30.04.2026r.

	<p>razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. Pasta z jaj z koperkiem (składniki: jajko 78%, jogurt naturalny 20%, koperek 2%) 80g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Mus owocowy 100g</p> <p>6. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 3.2% 95%, kawa zbożowa 2%, cukier 2%) 150ml</p>	<p>2. Ziemniaki gotowane 120g</p> <p>3. Gotowana wołowina w sosie koperkowym (składniki: wołowina 68%, włoszczyzna mrożona 26%, mąka pszenna typ 550 4%, koper 1%, przyprawy 1%) 150g</p> <p>4. Surówka z buraka i jabłka (składniki: burak gotowany 66%, jabłko 27%, olej rzepakowy 6%, przyprawy 1%) 120g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: jabłko</p>	<p>żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. Półdewica sopocka (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko sojowe, cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g</p> <p>5. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>w tym cukry 47g</p> <p>Błonnik 31g</p> <p>Sód 2,27g</p>
P02 latwostrawna	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g</p> <p>3. Pasta z jaj z koperkiem (składniki: jajko 78%, jogurt naturalny 20%, koperek 2%) 70g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Mus owocowy 100g</p>	<p>1. Rosół z makaronem składniki: woda 49%, marchewka 15%, kurczak 8.5%, makaron 8.5%, pietruszka 5%, seler 5%, por 5%, cebula 3%, przyprawy 1%) 150ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 80g</p> <p>3. Gotowana wołowina w sosie koperkowym (składniki: wołowina 68%, włoszczyzna mrożona 26%, mąka pszenna typ 550 4%, koper 1%, przyprawy 1%) 150g</p> <p>4. Surówka z buraka i jabłka (składniki: burak gotowany 66%, jabłko 27%, olej rzepakowy 6%, przyprawy 1%) 120g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: jabłko</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g</p> <p>3. Filet z kurczaka gotowany (składniki: filet z kurczaka 92%, olej rzepakowy 4%, przyprawy 4%) 50g</p> <p>5. Pomidor 50g, sałata 20g</p>	<p>1. Kefir (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200ml</p> <p>Wartość energetyczna 1186kcal</p> <p>Białko 65g</p> <p>Tłuszcz 42g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 16g</p> <p>Węglowodany 171g</p> <p>w tym cukry 36g</p> <p>Błonnik 16g</p> <p>Sód 1.61g</p>



JADŁOSPIS 21-30.04.2026r.

	6. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 3.2% 95%, kawa zbożowa 2%, cukier 2%) 150ml		5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
--	--	--	--	--	--

Dieta 27.04.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
D01 podstawowa	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. Twarożek ze szczypiorkiem (składniki: ser twarogowy 80%, mleko 3.2% 18%, szczypiorek 2%) 100g</p> <p>5. Rzodkiewka 50g, Salata 20g</p> <p>6. Zacierki gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 88%, mąka pszenna typ 550 9%, jajko 3%) 350ml</p> <p>7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Zupa fasolowa (składniki: woda 44%, fasola biała nasiona suche 15%, włoszczyzna mrożona 15%, ziemniaki 10%, kielbasa podwawelska 6%, boczek wędzony 4%, cebula 1.5%, olej rzepakowy 1.5%, mąka pszenna 1%, czosnek 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Filet z kurczaka pieczony w warzywach (składniki: filet z kurczaka 60%, włoszczyzna mrożona 30%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 130g</p> <p>4. Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska 59%, ogórek 12%, papryka czerwona 12%, kukurydza konserwowa 6%, olej rzepakowy 6%, sok z cytryny 5%) 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. Salatka hawajska (składniki: szynka konserwowa 19%, ser żółty gouda 19%, kukurydza konserwowa 19%, jogurt naturalny 16%, seler marynowany 12%, ananas w syropie 9%, rodzynki ruszone 6%) 150g</p> <p>5. Papryka czerwona 70g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 2262kcal</p> <p>Białko 122g</p> <p>Tłuszcz 76g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 26g</p> <p>Węglowodany 288g</p> <p>w tym cukry 46g</p> <p>Błonnik 35g</p> <p>Sód 2,03g</p>
D02 latwostrawna	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy),</p>	<p>1. Zupa zacierkowa (składniki: woda 43%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mąka pszenna typ 550 8.5%, jajko 2.5%, olej rzepakowy 2%, cebula 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Filet z kurczaka pieczony w warzywach (składniki: filet z kurczaka 60%, włoszczyzna mrożona 30%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 130g</p> <p>4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c,</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p> <p>2. Kajzerka (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna, cukier)</p>	<p>Wartość energetyczna 2145kcal</p> <p>Białko 109g</p> <p>Tłuszcz 62g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 22g</p> <p>Węglowodany 297g</p> <p>w tym cukry 46g</p> <p>Błonnik 21g</p> <p>Sód 1,68g</p>



JADŁOSPIS 21-30.04.2026r.

	<p>barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Twarożek z koperkiem (składniki: ser twarogowy 80%, mleko 3.2% 18%, koperek 2%) 100g</p> <p>4. Pomidor 50g, salata 20g</p> <p>5. Dżem 25g</p> <p>6. Zacierki gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 88%, mąka pszenna typ 550 9%, jajko 3%) 350ml</p> <p>7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Poledwica drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g</p> <p>4. Pomidor 80g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
<p>D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Twarożek ze szczypiorkiem (składniki: ser twarogowy 80%, mleko 3.2% 18%, szczypiorek 2%) 100g</p> <p>4. Rzodkiewka 50g, Salata 20g</p> <p>5. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Zupa fasolowa (składniki: woda 44%, fasola biała nasiona suche 15%, włoszczyzna mrożona 15%, ziemniaki 10%, kielbasa podwawelska 6%, boczek wędzony 4%, cebula 1.5%, olej rzepakowy 1.5%, mąka pszenna 1%, czosnek 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Filet z kurczaka pieczony w warzywach (składniki: filet z kurczaka 60%, włoszczyzna mrożona 30%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 130g</p> <p>4. Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska 59%, ogórek 12%, papryka czerwona 12%, kukurydza konserwowa 6%, olej rzepakowy 6%, sok z cytryny 5%) 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek 200ml</p>	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Salatka hawajska ((składniki: szynka konserwowa 19%, ser żółty gouda 19%, kukurydza konserwowa 19%, jogurt naturalny 16%, seler marynowany 12%, ananas w syropie 9%, rodzynki ruszone 6%) 150g</p> <p>4. Papryka czerwona 70g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 2135kcal</p> <p>Białko 117g</p> <p>Tłuszcz 75g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 24g</p> <p>Węglowodany 265g</p> <p>w tym cukry 37g</p> <p>Błonnik 41g</p> <p>Sód 2,102g</p>



JADŁOSPIS 21-30.04.2026r.

<p>D05 z ograniczeniem tłuszczu</p>	<p>1. Bulka wroclawska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. Twarożek z koperkiem (składniki: ser twarogowy 80%, mleko 3.2% 18%, koperek 2%) 100g 3. Pomidor 50g, sałata 20g 4. Dżem 25g 5. Zacierki gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 88%, mąka pszenna typ 550 9%, jajko 3%) 350ml 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Zupa zacierkowa (składniki: woda 43%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mąka pszenna typ 550 8.5%, jajko 2.5%, olej rzepakowy 2%, cebula 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Filet z kurczaka pieczony w warzywach (składniki: filet z kurczaka 60%, włoszczyzna mrożona 30%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 130g 4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Bulka wroclawska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. Półdewica drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g 3. Pomidor 80g 4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g 2. Kajzerka (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna, cukier)</p>	<p>Wartość energetyczna 2311kcal Białko 120g Tłuszcz 56g Nasycone kwasy tłuszczowe 17g Węglowodany 343g w tym cukry 48g Błonnik 23g Sód 2,03g</p>
<p>P01 podstawowa</p>	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g 3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 4. Twarożek z koperkiem (składniki: ser</p>	<p>1. Zupa zacierkowa (składniki: woda 43%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mąka pszenna typ 550 8.5%, jajko 2.5%, olej rzepakowy 2%, cebula 1%, przyprawy 1%) 150ml 2. Ziemniaki gotowane 80g 3. Filet z kurczaka pieczony w warzywach (składniki: filet z kurczaka 60%, włoszczyzna mrożona 30%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 80g 4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 80g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: mandarynka</p>	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g 3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 4. Półdewica drobiowa (składniki:</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 1660kcal Białko 82g Tłuszcz 48g Nasycone kwasy tłuszczowe 20g Węglowodany 236g w tym cukry 56g Błonnik 24g Sód 1,5g</p>



JADŁOSPIS 21-30.04.2026r.

	<p>twarogowy 80%, mleko 3.2% 18%, koperek 2%) 60g</p> <p>5. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>6. Sok wieloowocowy</p> <p>7. Zacierki gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 88%, mąka pszenna typ 550 9%, jajko 3%) 150ml</p> <p>8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		<p>mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczając (karagen), błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 30g</p> <p>5. Ser żółty (gouda) (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 30g</p> <p>6. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
P02 latwostrawna	<p>1. Bułka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g</p> <p>3. Twarożek z koperkiem (składniki: ser twarogowy 80%, mleko 3.2% 18%, koperek 2%) 40g</p> <p>5. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>6. Sok wieloowocowy</p> <p>7. Zacierki gotowane na mleku</p>	<p>1. Zupa zacierkowa (składniki: woda 43%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mąka pszenna typ 550 8.5%, jajko 2.5%, olej rzepakowy 2%, cebula 1%, przyprawy 1%) 150ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 60g</p> <p>3. Filet z kurczaka pieczony w warzywach (składniki: filet z kurczaka 60%, włoszczyzna mrożona 30%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 60g</p> <p>4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 60g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: mandarynka</p>	<p>1. Bułka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g</p> <p>3. Polędwica drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczając (karagen),</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 1193kcal</p> <p>Białko 61g</p> <p>Tłuszcz 31g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 12g</p> <p>Węglowodany 172g</p> <p>w tym cukry 47g</p> <p>Błonnik 12g</p> <p>Sód 0,676g</p>



JADŁOSPIS 21-30.04.2026r.

	(składniki: mleko 3.2% 88%, mąka pszenna typ 550 9%, jajko 3%) 150ml 8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 30g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
--	---	--	--	--	--

Dieta 28.04.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
D01 podstawowa	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia , woda, sól) 30g 3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka , tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 4. Pasta z jaj i tuńczyka (składniki: jajko 44%, tuńczyk z puszki 33%, jogurt naturalny 13%, majonez 9%, pietruszka liście 1%) 130g 5. Pomidor 50g, sałata 20g 6. Płatki owsiane gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki owsiane 6%) 350ml 7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Zupa pomidorowa z ryżem (składniki: woda 57%, włoszczyzna 17%, koncentrat pomidorowy 10%, ryż biały 7%, mleko 2% 7%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Schab pieczony (składniki: schab wieprzowy 96%, mąka pszenna typ 550 3%, przyprawy 1%) 120g 4. Surówka chińska (składniki: kapusta biała 62.5%, marchew 22%, cebula 9.5%, olej rzepakowy 3%, cukier 3%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml	1. Makaron z serem twarogowym i truskawkami (składniki: truskawki mrożone 32%, makaron 26%, ser twarogowy półtłusty 26%, mleko 2% 14%, cukier wanilinowy 2%) 350g 2. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Sok wielowarzywny	Wartość energetyczna 2201kcal Białko 120g Tłuszcz 73g Nasycone kwasy tłuszczowe 21g Węglowodany 309g w tym cukry 65g Błonnik 27g Sód 1,97g
D02 latwostrawna	1. Bułka wrocławska (składniki: mąka	1. Zupa pomidorowa z ryżem	1. Makaron z serem twarogowym i	1. Sok wielowarzywny	Wartość energetyczna 2152kcal



JADŁOSPIS 21-30.04.2026r.

	<p>pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier 60g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Pasta z jaj i tuńczyka (składniki: jajko 44%, tuńczyk z puszki 33%, jogurt naturalny 13%, majonez 9%, pietruszka liście 1%) 130g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Płatki owsiane gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki owsiane 6%) 350ml</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>(składniki: woda 57%, włoszczyzna 17%, koncentrat pomidorowy 10%, ryż biały 7%, mleko 2% 7%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Ziemiaki gotowane 200g</p> <p>3. Schab pieczony (składniki: schab wieprzowy 96%, mąka pszenna typ 550 3%, przyprawy 1%) 120g</p> <p>4. Surówka z marchewki (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>truskawkami (składniki: truskawki mrożone 32%, makaron 26%, ser twarogowy półtłusty 26%, mleko 2% 14%, cukier wanilinowy 2%) 350g</p> <p>2. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		<p>Białko 119g Tłuszcz 71g Nasycone kwasy tłuszczowe 21g Węglowodany 301g w tym cukry 65g Błonnik 26g Sód 1,95g</p>
<p>D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Pasta z jaj i tuńczyka (składniki: jajko 44%, tuńczyk z puszki 33%, jogurt naturalny 13%, majonez 9%, pietruszka liście 1%) 130g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p>	<p>1. Zupa pomidorowa z ryżem (składniki: woda 57%, włoszczyzna 17%, koncentrat pomidorowy 10%, ryż biały 7%, mleko 2% 7%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Kasza jęczmienna pęczak gotowana 80g</p> <p>3. Schab pieczony (składniki: schab wieprzowy 96%, mąka pszenna typ 550 3%, przyprawy 1%) 120g</p> <p>4. Surówka chińska (składniki: kapusta biała 62.5%, marchew 22%, cebula 9.5%, olej rzepakowy 3%, cukier 3%) 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek 200ml</p>	<p>1. Makaron z serem twarogowym i truskawkami (składniki: truskawki mrożone 33%, makaron 27%, ser twarogowy półtłusty 27%, mleko 2% 13%) 350g</p> <p>2. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Sok wielowarzywny</p>	<p>Wartość energetyczna 2102kcal Białko 111g Tłuszcz 71g Nasycone kwasy tłuszczowe 18g Węglowodany 299g w tym cukry 48g Błonnik 29g Sód 1,93g</p>



JADŁOSPIS 21-30.04.2026r.

	6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml				
D05 z ograniczeniem tłuszczu	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g</p> <p>2. Pasta z białek jaj i tuńczyka (składniki: białko jaja kurzego 47%, tuńczyk z puszki 31%, jogurt naturalny 12%, majonez 8%, natka pietruszki 2%) 130g</p> <p>3. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>4. Płatki owsiane gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki owsiane 6%) 350ml</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Zupa pomidorowa z ryżem (składniki: woda 57%, włoszczyzna 17%, koncentrat pomidorowy 10%, ryż biały 7%, mleko 2% 7%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Schab pieczony (składniki: schab wieprzowy 96%, mąka pszenna typ 550 3%, przyprawy 1%) 120g</p> <p>4. Surówka z marchewki (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Makaron z serem twarogowym i truskawkami (składniki: truskawki mrożone 32%, makaron 26%, ser twarogowy półtłusty 26%, mleko 2% 14%, cukier wanilinowy 2%) 350g</p> <p>2. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	1. Sok wielowarzywny	<p>Wartość energetyczna 2138kcal</p> <p>Białko 110g</p> <p>Tłuszcz 61g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 17g</p> <p>Węglowodany 297g</p> <p>w tym cukry 65g</p> <p>Błonnik 26g</p> <p>Sód 2,39g</p>
P01 podstawowa	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. Pasta z jaj z koperkiem (składniki: jajko 78%, jogurt naturalny 20%, koperek 2%) 70g</p> <p>5. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>6. Mus owocowy 100g</p> <p>7. Płatki owsiane gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki owsiane 6%) 200ml</p> <p>8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata</p>	<p>1. Zupa pomidorowa z ryżem (składniki: woda 57%, włoszczyzna 17%, koncentrat pomidorowy 10%, ryż biały 7%, mleko 2% 7%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 200ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 100g</p> <p>3. Schab pieczony (składniki: schab wieprzowy 96%, mąka pszenna typ 550 3%, przyprawy 1%) 80g</p> <p>4. Surówka z marchewki (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 100g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: sok wielowarzywny</p>	<p>1. Makaron z serem twarogowym i truskawkami (składniki: truskawki mrożone 32%, makaron 26%, ser twarogowy półtłusty 26%, mleko 2% 14%, cukier wanilinowy 2%) 180g</p> <p>2. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	1. Kanapka (chleb baltonowski, mix tłuszczowy, ser żółty, sałata, ogórek)	<p>Wartość energetyczna 1667kcal</p> <p>Białko 79g</p> <p>Tłuszcz 52g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 19g</p> <p>Węglowodany 256g</p> <p>w tym cukry 55g</p> <p>Błonnik 26g</p> <p>Sód 1,94g</p>



JADŁOSPIS 21-30.04.2026r.

	czarna 1%) 200ml				
P02 latwostrawna	<p>1. Bułka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g</p> <p>3. Pasta z jaj z koperkiem (składniki: jajko 78%, jogurt naturalny 20%, koperek 2%) 60g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Mus owocowy 100g</p> <p>6. Płatki owsiane gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki owsiane 6%) 150ml</p> <p>7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Zupa pomidorowa z ryżem (składniki: woda 57%, włoszczyzna 17%, koncentrat pomidorowy 10%, ryż biały 7%, mleko 2% 7%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 150ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 60g</p> <p>3. Schab pieczony (składniki: schab wieprzowy 96%, mąka pszenna typ 550 3%, przyprawy 1%) 60g</p> <p>4. Surówka z marchewki (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 60g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: sok wielowarzywny</p>	<p>1. Makaron z serem twarogowym i truskawkami (składniki: truskawki mrożone 32%, makaron 26%, ser twarogowy półtłusty 26%, mleko 2% 14%, cukier wanilinowy 2%) 150g</p> <p>2. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Kanapka (chleb baltonowski, mix tłuszczowy, ser żółty, sałata, pomidor)</p>	<p>Wartość energetyczna 1164kcal</p> <p>Białko 59g</p> <p>Tłuszcz 36g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 13g</p> <p>Węglowodany 177g</p> <p>w tym cukry 44g</p> <p>Błonnik 17g</p> <p>Sód 1.39g</p>

Dieta 29.04.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
D01 podstawowa	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A</p>	<p>1. Zupa szpinakowa z ziemniakami (składniki: woda 39%, ziemniaki 29%, szpinak mrożony 14%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 2%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Kasza jęczmienna gotowana 80g</p> <p>3. Udziec z indyka pieczony (składniki: udziec z indyka 96%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 130g</p> <p>4. Surówka z czerwonej kapusty na ciepło (składniki: kapusta czerwona 67%, jabłko 17%, cebula 11%, olej rzepakowy 5%) 150g</p>	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty,</p>	<p>1. Kefir (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200ml</p> <p>2. Jabłko</p>	<p>Wartość energetyczna 2187kcal</p> <p>Białko 112g</p> <p>Tłuszcz 78g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 28g</p> <p>Węglowodany 276g</p> <p>w tym cukry 44g</p> <p>Błonnik 33g</p> <p>Sód 2,65g</p>



JADŁOSPIS 21-30.04.2026r.

	<p>i D) 10g</p> <p>4. Ser żółty (gouda) (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g</p> <p>5. Papryka czerwona 50g, sałata 20g</p> <p>6. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 94%, kasza manna 6%) 350ml</p> <p>7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>witaminy A i D) 10g</p> <p>4. Tymbaliki (składniki: kurczak 46%, marchewka z groszkiem mrożona 45%, żelatyna 4%, cebula 2%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 200g</p> <p>5. Salata 20g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
D02 łatwostrawna	<p>1. Bułka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Twarożek (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 20%) 100g</p> <p>4. Miód 25g</p> <p>5. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>6. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 94%, kasza manna 6%) 350ml</p> <p>7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Zupa szpinakowa z ziemniakami (składniki: woda 39%, ziemniaki 29%, szpinak mrożony 14%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 2%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Kasza jęczmienna gotowana 80g</p> <p>3. Udziec z indyka pieczony (składniki: udziec z indyka 96%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 130g</p> <p>4. Salata z jogurtem (składniki: sałata lodowa 78%, jogurt naturalny 20%, koper 2%) 100g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Bułka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Tymbaliki (składniki: kurczak 46%, marchewka z groszkiem mrożona 45%, żelatyna 4%, cebula 2%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 200g</p> <p>4. Salata 20g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Kefir (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200ml</p> <p>2. Jablko</p>	<p>Wartość energetyczna 2022kcal</p> <p>Białko 109g</p> <p>Tłuszcz 61g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 23g</p> <p>Węglowodany 330g</p> <p>w tym cukry 49g</p> <p>Błonnik 23g</p> <p>Sód 1,94g</p>
D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c,</p>	<p>1. Zupa szpinakowa z ziemniakami (składniki: woda 39%, ziemniaki 29%, szpinak mrożony 14%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 2%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Kasza gryczana gotowana 80g</p> <p>3. Udziec z indyka pieczony</p>	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c,</p>	<p>1. Kefir (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200ml</p> <p>2. Jablko</p>	<p>Wartość energetyczna 1982kcal</p> <p>Białko 109g</p> <p>Tłuszcz 70g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 26g</p> <p>Węglowodany 247g</p> <p>w tym cukry 29g</p> <p>Błonnik 36g</p>



JADŁOSPIS 21-30.04.2026r.

	<p>regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Ser żółty (gouda) (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g</p> <p>4. Papryka czerwona 50g, sałata 20g</p> <p>5. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>(składniki: udziec z indyka 96%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 130g</p> <p>4. Surówka z czerwonej kapusty na cieple (składniki: kapusta czerwona 67%, jabłko 17%, cebula 11%, olej rzepakowy 5%) 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek 200ml</p>	<p>regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Tymbaliki (składniki: kurczak 46%, marchewka z groszkiem mrożona 45%, żelatyna 4%, cebula 2%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 200g</p> <p>4. Salata 20g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p> <p>Kefir (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200ml</p>		Sód 1,9g
D05 z ograniczeniem tłuszczu	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g</p> <p>2. Twarożek (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 20%) 100g</p> <p>3. Miód 25g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 94%, kasza manna 6%) 350ml</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Zupa szpinakowa z ziemniakami (składniki: woda 39%, ziemniaki 29%, szpinak mrożony 14%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 2%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Kasza jęczmienna gotowana 80g</p> <p>3. Udziec z indyka pieczony (składniki: udziec z indyka 96%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 130g</p> <p>4. Salata z jogurtem (składniki: sałata lodowa 78%, jogurt naturalny 20%, koper 2%) 100g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Tymbaliki (składniki: kurczak 46%, marchewka z groszkiem mrożona 45%, żelatyna 4%, cebula 2%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 200g</p> <p>4. Salata 20g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Kefir (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200ml</p> <p>2. Jabłko</p>	<p>Wartość energetyczna 2260kcal</p> <p>Białko 116g</p> <p>Tłuszcz 65g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 24g</p> <p>Węglowodany 376g</p> <p>w tym cukry 50g</p> <p>Błonnik 25g</p> <p>Sód 2,26g</p>
P01 podstawowa	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g</p>	<p>1. Zupa szpinakowa z ziemniakami (składniki: woda 39%, ziemniaki 29%, szpinak mrożony 14%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 2%, mąka</p>	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g</p>	<p>1. Kefir (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200ml</p>	<p>Wartość energetyczna 1630kcal</p> <p>Białko 80g</p> <p>Tłuszcz 53g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 24g</p>



JADŁOSPIS 21-30.04.2026r.

	<p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. Ser żółty (gouda) (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlerek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g</p> <p>5. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>6. Jabłko</p> <p>7. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 94%, kasza manna 6%) 200ml</p> <p>8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>pszenna 1%, przyprawy 1% 250ml</p> <p>2. Kasza jęczmienna gotowana 30g</p> <p>3. Udziec z indyka pieczony (składniki: udziec z indyka 96%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 80g</p> <p>4. Salata z jogurtem (składniki: sałata lodowa 78%, jogurt naturalny 20%, koper 2%) 60g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: biszkopty (składniki: mąka pszenna, cukier, pasteryzowana masa jajowa, woda, olej rzepakowy, emulgatory: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, estry kwasów tłuszczowych i poliglicerolu, substancje spulchniające: difosforany, węglany sodu, glukoza, aromaty, sól, barwnik: karoteny) 15g</p>	<p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. Tymbaliki (składniki: kurczak 46%, marchewka z groszkiem mrożona 45%, żelatyna 4%, cebula 2%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 100g</p> <p>5. Salata 20g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		<p>Węglowodany 220g w tym cukry 39g Błonnik 26g Sód 2g</p>
<p>P02 łatwostrawna</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g</p> <p>3. Ser żółty (gouda) (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlerek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 30g</p> <p>5. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>6. Jabłko</p>	<p>1. Zupa szpinakowa z ziemniakami (składniki: woda 39%, ziemniaki 29%, szpinak mrożony 14%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 2%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 150ml</p> <p>2. Kasza jęczmienna gotowana 30g</p> <p>3. Udziec z indyka pieczony (składniki: udziec z indyka 96%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 80g</p> <p>4. Salata z jogurtem (składniki: sałata lodowa 78%, jogurt naturalny 20%, koper 2%) 50g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: biszkopty (składniki: mąka pszenna, cukier, pasteryzowana masa jajowa, woda, olej rzepakowy, emulgatory: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, estry kwasów tłuszczowych i poliglicerolu, substancje spulchniające: difosforany, węglany sodu, glukoza, aromaty, sól,</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g</p> <p>3. Tymbaliki (składniki: kurczak 46%, marchewka z groszkiem mrożona 45%, żelatyna 4%, cebula 2%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 80g</p> <p>4. Salata 20g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%,</p>	<p>1. Kefir (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200ml</p>	<p>Wartość energetyczna 1130kcal Białko 60g Tłuszcz 37g Nasycone kwasy tłuszczowe 15g Węglowodany 146g w tym cukry 29g Błonnik 14g Sód 1,16g</p>



JADŁOSPIS 21-30.04.2026r.

	<p>7. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 94%, kasza manna 6%) 150ml</p> <p>8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	barwnik: karoteny) 15g	herbata czarna 1%) 200ml		
--	--	------------------------	--------------------------	--	--

Dieta 30.04.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
D01 podstawowa	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. Kielbasa krakowska (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g</p> <p>5. Surówka z rzodkwi białej (składniki: rzodkiew biała 83%, jogurt naturalny 7%, majonez 7%, szczypiorek 3%) 140g, salata 20g</p> <p>6. Płatki jęczmienne gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki jęczmienne 6%) 350ml</p> <p>7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Kapuśniak (składniki: woda 32%, kapusta biała 28%, ziemniaki 20%, włoszczyzna mrożona 14%, koncentrat pomidorowy 3%, cebula 1%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Kotlet mielony pieczony (składniki: łopatka wieprzowa 60%, bulka wrocławska 14%, olej rzepakowy 7%, jajko 7%, bulka tarta 6%, cebula 5%, przyprawy 1%) 120g</p> <p>4. Marchewka z groszkiem (mrożona) gotowana 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. Salatka gyros (składniki: filet z kurczaka 30%, kapusta pekińska 21%, ogórek konserwowy 13%, kukurydza konserwowa 11%, papryka czerwona 9%, majonez 6%, ketchup 5%, olej rzepakowy 4%, przyprawy 1%) 180g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Maślanka 0.5% tłuszczu (składniki: maślanka, mleko, żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml</p> <p>2. Grahamka (składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna typ 750, cukier, drożdże, woda, sól)</p>	<p>Wartość energetyczna 2234kcal</p> <p>Białko 106g</p> <p>Tłuszcz 82g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 23g</p> <p>Węglowodany 282g</p> <p>w tym cukry 53g</p> <p>Błonnik 31g</p> <p>Sód 2,84g</p>
D02 łatwostrawna	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat,</p>	<p>1. Zupa jarzynowa z fasolką szparagową (składniki: woda 43%, ziemniaki 30%, włoszczyzna mrożona 14%, fasolka szparagowa mrożona 6%, mleko 2% 6%, mąka pszenna 1%) 350ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 200g</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas</p>	<p>1. Maślanka 0.5% tłuszczu (składniki: maślanka, mleko, żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml</p> <p>2. Kajzerka (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna, cukier)</p>	<p>Wartość energetyczna 2019kcal</p> <p>Białko 112g</p> <p>Tłuszcz 53g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 21g</p> <p>Węglowodany 286g</p> <p>w tym cukry 53g</p> <p>Błonnik 26g</p>



JADŁOSPIS 21-30.04.2026r.

	<p>barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Kielbasa krakowska (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Płatki jęczmienne gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki jęczmienne 6%) 350ml</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>3. Pulpet gotowany w sosie koperkowym (składniki: udziec z indyka 66%, włoszczyzna mrożona 13%, bulka wrocławska 13%, jajko 6%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 130g</p> <p>4. Marchewka z groszkiem (mrożona) gotowana 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Salatka gyros (składniki: filet z kurczaka 32%, pomidor 23%, sałata lodowa 18%, kukurydza konserwowa 10%, jogurt naturalny 9%, ketchup 5%, olej rzepakowy 2%, przyprawy 1%) 180g</p> <p>4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		Sód 3,29g
D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Kielbasa krakowska (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g</p> <p>4. Surówka z rzodkwi białej (składniki: rzodkiew biała 83%, jogurt naturalny 7%, majonez 7%, szczypiorek 3%) 140g, sałata 20g</p> <p>5. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Kapuśniak (składniki: woda 32%, kapusta biała 28%, ziemniaki 20%, włoszczyzna mrożona 14%, koncentrat pomidorowy 3%, cebula 1%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Kotlet mielony pieczony (składniki: łopata wieprzowa 60%, bulka wrocławska 14%, olej rzepakowy 7%, jajko 7%, bulka tarta 6%, cebula 5%, przyprawy 1%) 120g</p> <p>4. Surówka z marchewki (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek 200ml</p>	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Salatka gyros (składniki: filet z kurczaka 30%, kapusta pekińska 21%, ogórek konserwowy 13%, kukurydza konserwowa 11%, papryka czerwona 9%, majonez 6%, ketchup 5%, olej rzepakowy 4%, przyprawy 1%) 180g</p> <p>4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Maślanka 0.5% tłuszczu (składniki: maślanka, mleko, żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml</p> <p>2. Grahamka (składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna typ 750, cukier, drożdże, woda, sól)</p>	<p>Wartość energetyczna 2252kcal</p> <p>Białko 102g</p> <p>Tłuszcz 85g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 21g</p> <p>Węglowodany 289g</p> <p>w tym cukry 46g</p> <p>Błonnik 39g</p> <p>Sód 3,23g</p>



JADŁOSPIS 21-30.04.2026r.

<p>D05 z ograniczeniem tłuszczu</p>	<p>1. Bulka wroclawska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. Poledwica sopocka (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko sojowe, cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g 3. Pomidor 50g, sałata 20g 4. Płatki jęczmienne gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki jęczmienne 6%) 350ml 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Zupa jarzynowa z fasolką szparagową (składniki: woda 43%, ziemniaki 30%, włoszczyzna mrożona 14%, fasolka szparagowa mrożona 6%, mleko 2% 6%, mąka pszenna 1%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Pulpet gotowany w sosie koperkowym (składniki: udziec z indyka 66%, włoszczyzna mrożona 13%, bulka wroclawska 13%, jajko 6%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 130g 4. Marchewka z groszkiem (mrożona) gotowana 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Bulka wroclawska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. Filet z kurczaka gotowany (składniki: filet z kurczaka 60%, włoszczyzna mrożona 30%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 120g 3. Pomidor 50g, sałata 20g 4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Maślanka 0.5% tłuszczu (składniki: maślanka, mleko, żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml 2. Kajzerka (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna, cukier)</p>	<p>Wartość energetyczna 2195kcal Białko 124g Tłuszcz 50g Nasycone kwasy tłuszczowe 19g Węglowodany 325g w tym cukry 52g Błonnik 26g Sód 3,75g</p>
<p>P01 podstawowa</p>	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g 3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 4. Kielbasa krakowska (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Winogrono 100g</p>	<p>1. Zupa jarzynowa z fasolką (składniki: woda 43%, ziemniaki 30%, włoszczyzna mrożona 14%, fasolka szparagowa mrożona 6%, mleko 3.2% 30% 6%, mąka pszenna 1%) 200ml 2. Ziemniaki gotowane 100g 3. Pulpet w sosie koperkowym (składniki: udziec z indyka 66%, włoszczyzna mrożona 13%, bulka wroclawska 13%, jajko 6%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 90g 4. Marchewka z groszkiem (mrożona) gotowana 100g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: mus owocowy 100g</p>	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g 3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 4. Filet z kurczaka gotowany (składniki: filet z kurczaka 92%, olej rzepakowy 4%, przyprawy 4%) 100g 5. Pomidor 50g, sałata 20g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Maślanka 0.5% tłuszczu (składniki: maślanka, mleko, żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml</p>	<p>Wartość energetyczna 1663kcal Białko 95g Tłuszcz 43g Nasycone kwasy tłuszczowe 17g Węglowodany 235g w tym cukry 40g Błonnik 29g Sód 2,44g</p>



JADŁOSPIS 21-30.04.2026r.

	<p>6. Płatki jęczmienne gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki jęczmienne 6%) 200ml</p> <p>7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>				
P02 latwostrawna	<p>1. Bulka wroclawska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g</p> <p>3. Kielbasa krakowska (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 30g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Winogrono 80g</p> <p>6. Płatki jęczmienne gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki jęczmienne 6%) 150ml</p> <p>7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Zupa jarzynowa z fasolką (składniki: woda 43%, ziemniaki 30%, włoszczyzna mrożona 14%, fasolka szparagowa mrożona 6%, mleko 3.2% 30% 6%, mąka pszenna 1%) 150ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 70g</p> <p>3. Pulpet w sosie koperkowym (składniki: udziec z indyka 66%, włoszczyzna mrożona 13%, bulka wroclawska 13%, jajko 6%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 70g</p> <p>4. Marchewka z groszkiem (mrożona) gotowana 70g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: mus owocowy 100g</p>	<p>1. Bulka wroclawska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g</p> <p>3. Filet z kurczaka gotowany (składniki: filet z kurczaka 92%, olej rzepakowy 4%, przyprawy 4%) 60g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Maślanka 0.5% tłuszczu (składniki: maślanka, mleko, żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml</p>	<p>Wartość energetyczna 1186kcal</p> <p>Białko 67g</p> <p>Tłuszcz 35g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 12g</p> <p>Węglowodany 155g</p> <p>w tym cukry 35g</p> <p>Błonnik 15g</p> <p>Sód 1.47g</p>

Zatwierdzone przez dietetyka mgr Anna Hołyńska w dniu 16.04.2026r.

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

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