



JADŁOSPIS 1-10.05.2026r.

Dieta 01.05.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
D01 podstawowa	<ol style="list-style-type: none">Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50gChleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30gMiks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10gJajko gotowaneSos tatarski (składniki: ogórek kwaszony 47%, jogurt naturalny 28%, groszek konserwowy 15%, majonez 10%, szczypiorek 1%) 100gSalata 20gPlatki ryżowe gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki ryżowe 6%) 350mlHerbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	<ol style="list-style-type: none">Krupnik (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, kasza jęczmienna perłowa 6%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 350mlZiemniaki gotowane 200gKotlet rybny pieczony (składniki: filet rybny 69%, jajko 12%, bulka wrocławska 10%, bulka tarta 6%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 180gSurówka coleslaw (składniki: kapusta biała 53%, marchew 26%, cebula 11%, jogurt naturalny 5%, majonez 5%) 150gKompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: Banan	<ol style="list-style-type: none">Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50gChleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30gMiks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10gSer żółty (gouda) (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60gPomidor 70gHerbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	<ol style="list-style-type: none">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 8%, przyprawy 1%) 230g	Wartość energetyczna 2040kcal Białko 93g Tłuszcz 74g Nasycone kwasy tłuszczowe 26g Węglowodany 307g W tym cukry 51g Błonnik 34g Sód 2,488g
D02 latwostrawna	<ol style="list-style-type: none">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) 60gMiks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10gJajko gotowane	<ol style="list-style-type: none">Krupnik (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, kasza jęczmienna perłowa 6%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 350mlZiemniaki gotowane 200gPulpet z ryby gotowany (składniki: filet rybny 73%, bulka wrocławska 11%, jajko 9%, bulka tarta 6%, przyprawy 1%) 150gSurówka z marchewki (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 150gKompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: Banan	<ol style="list-style-type: none">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) 60gMiks tłuszczowy (składniki: 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	<ol style="list-style-type: none">Salatka jarzynowa (składniki: marchewka z groszkiem mrożona 33%, jabłko 24%, pietruszka korzeń 17%, jajko 10%, jogurt naturalny 9%, seler 6%, przyprawy 1%) 220g	Wartość energetyczna 1973kcal Białko 91g Tłuszcz 56g Nasycone kwasy tłuszczowe 19g Węglowodany 329g W tym cukry 56g Błonnik 28g Sód 1,64g



JADŁOSPIS 1-10.05.2026r.

	<p>4. Sos jogurtowy (składniki: jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, natka pietruszki 7%) 40g 5. Pomidor 50g, Salata 20g 6. Płatki ryżowe gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki ryżowe 6%) 350ml 7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</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 4. Pomidor 70g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
<p>D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g 2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. Jajko gotowane 4. Sos tatarski (składniki: ogórek kwaszony 47%, jogurt naturalny 28%, groszek konserwowy 15%, majonez 10%, szczypiorek 1%) 100g 5. Salata 20g 6. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g 7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Krupnik (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, kasza jęczmienna perlowa 6%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Kotlet rybny pieczony (składniki: filet rybny 69%, jajko 12%, bulka wrocławska 10%, bulka tarta 6%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 180g 4. Surówka coleslaw (składniki: kapusta biała 53%, marchew 26%, cebula 11%, jogurt naturalny 5%, majonez 5%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek 200ml PODWIECZOREK: Pomarańcza</p>	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g 2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. Ser żółty (gouda) (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g 4. Pomidor 70g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. 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 8%, przyprawy 1%) 230g</p>	<p>Wartość energetyczna 1874kcal Białko 86g Tłuszcz 70g Nasycone kwasy tłuszczowe 24g Węglowodany 283g w tym cukry 35g Błonnik 40g Sód 2,52g</p>



JADŁOSPIS 1-10.05.2026r.

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. Jajka gotowane z twarogiem (składniki: białko jaja kurzego 48%, ser twarogowy półtłusty 48%, koperek 1%, pieprz czarny 1%) 120g</p> <p>3. Sos jogurtowy (s(składniki: jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, natka pietruszki 7%) 40g</p> <p>4. Pomidor 50g, Salata 20g</p> <p>5. Płatki ryżowe gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki ryżowe 6%) 350ml</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Krupnik (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, kasza jęczmienna perlowa 6%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Pulpet z ryby gotowany (składniki: filet rybny 73%, bulka wrocławska 11%, jajko 9%, bulka tarta 6%, przyprawy 1%) 150g</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 jabłek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>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) 100g</p> <p>2. Połudwica drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g</p> <p>3. Pomidor 70g</p> <p>4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Salatka jarzynowa (składniki: marchewka z groszkiem mrożona 33%, jabłko 24%, pietruszka korzeń 17% białko jaja kurzego 10%, jogurt naturalny 9%, seler 6%, przyprawy 1%) 220g</p>	<p>Wartość energetyczna 2254kcal</p> <p>Białko 104g</p> <p>Tłuszcz 53g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 18g</p> <p>Węglowodany 365g</p> <p>w tym cukry 59g</p> <p>Błonnik 30g</p> <p>Sód 2,14g</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. Krupnik (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, kasza jęczmienna perlowa 6%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 150ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 70g</p> <p>3. Pulpet z ryby gotowany (składniki: filet rybny 73%, bulka wrocławska 11%, jajko 9%, bulka tarta 6%, przyprawy 1%) 150g</p> <p>4. Surówka z marchewki (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 70g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. Ser żółty (gouda) (składniki: mleko</p>	<p>1. Banan</p>	<p>Wartość energetyczna 1533kcal</p> <p>Białko 64g</p> <p>Tłuszcz 47g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 19g</p> <p>Węglowodany 256g</p> <p>w tym cukry 59g</p> <p>Błonnik 27g</p> <p>Sód 1,54g</p>



JADŁOSPIS 1-10.05.2026r.

	<p>5. Sos jogurtowy (składniki: jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, natka pietruszki 7%) 20g</p> <p>6. Pomidor 50g, Salata 20g</p> <p>7. Kisiel</p> <p>8. Płatki ryżowe gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki ryżowe 6%) 150ml</p> <p>9. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>PODWIECZOREK: mus owocowy</p>	<p>pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 40g</p> <p>5. Pomidor 40g</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. Kisiel</p> <p>7. Płatki ryżowe gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki ryżowe 6%) 150ml</p> <p>8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Krupnik (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, kasza jęczmienna perlowa 6%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 150ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 60g</p> <p>3. Pulpet z ryby gotowany (składniki: filet rybny 73%, bulka wrocławska 11%, jajko 9%, bulka tarta 6%, przyprawy 1%) 80g</p> <p>4. 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: mus owocowy</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g</p> <p>3. Ser żółty (gouda) (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 30g</p> <p>4. Pomidor 40g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Banan</p>	<p>Wartość energetyczna 1054kcal</p> <p>Białko 47g</p> <p>Tłuszcz 36g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 14g</p> <p>Węglowodany 170g</p> <p>w tym cukry 41g</p> <p>Błonnik 15g</p> <p>Sód 0,82g</p>

Dieta 02.05.2026r.	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 brokułowa (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2%</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 2343kcal</p> <p>Białko 111g</p> <p>Tłuszcz 88g</p>



JADŁOSPIS 1-10.05.2026r.

	<p>50g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g 3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 4. Pieczeń rzymska na zimno (składniki: łopatka wieprzowa 34%, udziec z indyka 34%, bulka wrocławska 16%, cebula 8%, jajko 8%) 80g 5. Ogórek 50g, sałata 20g 6. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kakao 4%) 200ml</p>	<p>8%, mąka pszenna typ 550 3%) 350ml 2. Kasza jęczmienna gotowana 80g 3. Gulasz mięsno-warzywny duszony (składniki: włoszczyzna mrożona 37%, łopatka wołowa 30%, groszek zielony mrożony 9%, por 7%, cebula 7%, olej rzepakowy 7%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 1%) 200g 4. Buraki gotowane 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>50g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g 3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 4. 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 5. Salatka grecka (składniki: sałata lodowa 24%, pomidor 19%, ser typu „feta” 14%, papryka czerwona 10%, ogórek 10%, oliwki zielone marynowane 7%, cebula 5%, rzodkiewka 5%, olej rzepakowy 5%, przyprawy 1%) 200g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>Nasycone kwasy tłuszczowe 24g Węglowodany 292g w tym cukry 55g Błonnik 31g Sód 2,84g</p>
D02 latwostrawna	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g 2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c,</p>	<p>1. Zupa brokułowa (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 8%, mąka pszenna typ 550 3%) 350ml 2. Kasza jęczmienna gotowana 80g 3. Gulasz mięsno-warzywny duszony (składniki: włoszczyzna mrożona 40%, udziec z indyka 32%, groszek zielony mrożony 10%, por 8%, olej rzepakowy 7%, mąka pszenna 2%, przyprawy 1%) 200g 4. Buraki gotowane 150g</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g 2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p> <p>Wartość energetyczna 2170kcal Białko 105g Tłuszcz 81g Nasycone kwasy tłuszczowe 22g Węglowodany 267g w tym cukry 50g Błonnik 24g Sód 2,7g</p>



JADŁOSPIS 1-10.05.2026r.

	<p>regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Pieczeń rzymska na zimno (składniki: łopátka wieprzowa 34%, udziec z indyka 34%, bulka wrocławska 16%, cebula 8%, jajko 8%) 80g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kakao 4%) 200ml</p>	<p>5. Kompót na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. 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>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. Pieczeń rzymska na zimno (składniki: łopátka wieprzowa 34%, udziec z indyka 34%, bulka wrocławska 16%, cebula 8%, jajko 8%) 80g</p> <p>4. Ogórek 50g, sałata 20g</p> <p>5. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Zupa brokułowa (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 8%, mąka pszenna typ 550 3%) 350ml</p> <p>2. Kasza jęczmienna pęczak gotowana 80g</p> <p>3. Gulasz mięsno-warzywny duszony (składniki: włoszczyzna mrożona 37%, łopátka wołowa 30%, groszek zielony mrożony 9%, por 7%, cebula 7%, olej rzepakowy 7%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 1%) 200g</p> <p>4. Surówka z selera (składniki: seler 62,5%, jabłko 31,25%, olej rzepakowy 6,25%) 150g</p> <p>5. Kompót na bazie mrożonych owoców i jablek 200ml</p>	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Polędwica 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. Salátka grecka (składniki: sałata lodowa 24%, pomidor 19%, ser typu „feta” 14%, papryka czerwona 10%,</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 2150kcal Białko 103g Tłuszcz 80g Nasycone kwasy tłuszczowe 20g Węglowodany 273g w tym cukry 26g Błonnik 38g Sód 2,25g</p>



JADŁOSPIS 1-10.05.2026r.

			ogórek 10%, oliwki zielone marynowane 7%, cebula 5%, rzodkiewka 5%, olej rzepakowy 5%, przyprawy 1%) 200g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
D05 z ograniczeniem tłuszczu	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g</p> <p>2. Pieczeń rzymska na zimno (składniki: łopatka wieprzowa 34%, udziec z indyka 34%, bulka wrocławska 16%, cebula 8%, jajko 8%) 80g</p> <p>3. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>4. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kakao 4%) 200ml</p>	<p>1. Zupa brokułowa (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 8%, mąka pszenna typ 550 3%) 350ml</p> <p>2. Kasza jęczmienna gotowana 80g</p> <p>3. Gulasz mięsno-warzywny duszony (składniki: włoszczyzna mrożona 40%, udziec z indyka 32%, groszek zielony mrożony 10%, por 8%, olej rzepakowy 7%, mąka pszenna 2%, przyprawy 1%) 200g</p> <p>4. Buraki gotowane 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g</p> <p>2. Polędwica sopocka (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko sojowe, cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g</p> <p>3. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 2170kcal Białko 105g Tłuszcz 81g Nasycone kwasy tłuszczowe 22g Węglowodany 267g w tym cukry 50g Błonnik 24g Sód 2,7g</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),</p>	<p>1. Zupa brokułowa (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 8%, mąka pszenna typ 550 3%) 150ml</p> <p>2. Kasza jęczmienna gotowana 30g</p> <p>3. Gulasz mięsno-warzywny duszony (składniki: włoszczyzna mrożona 40%, udziec z indyka 32%, groszek zielony mrożony 10%, por 8%, olej rzepakowy 7%, mąka pszenna 2%, przyprawy 1%) 120g</p> <p>4. Buraki gotowane 80g</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),</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 1704kcal Białko 79g Tłuszcz 54g Nasycone kwasy tłuszczowe 17g Węglowodany 236g w tym cukry 46g Błonnik 27g Sód 2,25g</p>



JADŁOSPIS 1-10.05.2026r.

	<p>barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. Pieczeń rzymska na zimno (składniki: łopata wieprzowa 34%, udziec z indyka 34%, bulka wrocławska 16%, cebula 8%, jajko 8%) 40g</p> <p>5. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>6. 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>7. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kakao 4%) 150ml</p>	<p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: jablko</p>	<p>barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. Polędwica sopocka (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko sojowe, cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, 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>		
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. Pieczeń rzymska na zimno (składniki: łopata wieprzowa 34%, udziec z indyka 34%, bulka wrocławska 16%, cebula 8%, jajko 8%) 40g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. 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. Zupa brokułowa (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 8%, mąka pszenna typ 550 3%) 150ml</p> <p>2. Kasza jęczmienna gotowana 25g</p> <p>3. Gulasz mięsno-warzywny duszony (składniki: włoszczyzna mrożona 40%, udziec z indyka 32%, groszek zielony mrożony 10%, por 8%, olej rzepakowy 7%, mąka pszenna 2%, przyprawy 1%) 80g</p> <p>4. Buraki gotowane 60g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: jablko</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. 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,</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 1278kcal</p> <p>Białko 67g</p> <p>Tłuszcz 41g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 13g</p> <p>Węglowodany 167g</p> <p>w tym cukry 38g</p> <p>Błonnik 14g</p> <p>Sód 1,49g</p>



JADŁOSPIS 1-10.05.2026r.

	barwnik: karoteny) 15g 6. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kakao 4%) 150ml		wzmacniacz smaku E621) 40g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	
--	---	--	--	--

Dieta 03.05.2026r.	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 2% 18%, szczypiorek 2%) 100g</p> <p>5. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>6. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kawa zbożowa 4%) 200ml</p>	<p>1. Zupa z soczewicy (składniki: woda 37%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, soczewica czerwona nasiona suche 8%, kielbasa podwawelska 5%, boczek wędzony 4%, cebula 2%, przyprawy 2%) 350ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Udko z kurczaka pieczone (składniki: udko z kurczaka 97%, przyprawy 3%) 200g</p> <p>4. Kalafior (mrożony) gotowany 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. Parówki drobiowe gotowane (składniki: mięso z indyka 72% (w tym mięso z piersi indyka 25%), woda, skrobia ziemniaczana, skóry z indyka, tłuszcz indyczy, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, błonnik pszenny (bezglutenowy), regulator kwasowości (mleczan sodu), stabilizatory (cytrynian sodu), przeciwutleniacze (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu)) 100g</p> <p>5. Pomidor z cebulką 120g</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) 200g</p> <p>2. Banan</p>	<p>Wartość energetyczna 2162kcal</p> <p>Białko 111g</p> <p>Tłuszcz 83g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 30g</p> <p>Węglowodany 256g</p> <p>w tym cukry 52g</p> <p>Błonnik 25g</p> <p>Sód 2,06g</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</p>	<p>1. Zupa ziemniaczana (składniki: woda 40%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 14%, cebula 1%, mąka pszenna typ 550 1%, olej rzepakowy 1%, przyprawy 1%) 350ml</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i</p>	<p>1. Kefir (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g</p> <p>2. Banan</p>	<p>Wartość energetyczna 1887kcal</p> <p>Białko 87g</p> <p>Tłuszcz 74g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 27g</p> <p>Węglowodany 231g</p>



JADŁOSPIS 1-10.05.2026r.

	<p>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 2% 18%, koperek 2%) 100g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kawa zbożowa 4%) 200ml</p>	<p>2. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Udko z kurczaka gotowane (składniki: udko z kurczaka 97%, włoszczyzna mrożona 2%, przyprawy 1%) 200g</p> <p>4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>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. Parówki drobiowe gotowane (składniki: mięso z indyka 72% (w tym mięso z piersi indyka 25%), woda, skrobia ziemniaczana, skóry z indyka, tłuszcz indyczy, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, błonnik pszenny (bezglutenowy), regulator kwasowości (mleczan sodu), stabilizatory (cytrynian sodu), przeciwutleniacze (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu)) 100g</p> <p>4. Pomidor z koperkiem 120g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>w tym cukry 51g Błonnik 21g Sód 1,34g</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 2% 18%, szczypiorek 2%) 100g</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</p>	<p>1. Zupa z soczewicy (składniki: woda 37%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, soczewica czerwona nasiona suche 8%, kielbasa podwawelska 5%, boczek wędzony 4%, cebula 2%, przyprawy 2%) 350ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Udko z kurczaka pieczone (składniki: udko z kurczaka 97%, przyprawy 3%) 200g</p> <p>4. Kalafior (mrożony) gotowany 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek 200ml</p>	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Parówki drobiowe gotowane (składniki: mięso z indyka 72% (w tym mięso z piersi indyka 25%), woda, skrobia ziemniaczana, skóry z indyka, tłuszcz indyczy, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, błonnik pszenny (bezglutenowy), regulator kwasowości (mleczan sodu),</p>	<p>1. Kefir (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g</p> <p>2. Jabłko</p>	<p>Wartość energetyczna 2118kcal Białko 113g Tłuszcz 83g Nasycone kwasy tłuszczowe 30g Węglowodany 248g w tym cukry 30g Błonnik 36g Sód 2,21g</p>



JADŁOSPIS 1-10.05.2026r.

	delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		stabilizatory (cytrynian sodu), przeciwutleniacze (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu)) 100g 4. Pomidor z cebulką 120g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
D05 z ograniczeniem tłuszczu	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. Twarożek z koperkiem (składniki: ser twarogowy 80%, mleko 2% 18%, koperek 2%) 100g 3. Miód 25g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kawa zbożowa 4%) 200ml	1. Zupa ziemniaczana (składniki: woda 40%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 14%, cebula 1%, mąka pszenna typ 550 1%, olej rzepakowy 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Udko z kurczaka gotowane (składniki: udko z kurczaka 97%, włoszczyzna mrożona 2%, przyprawy 1%) 200g 4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. Polędwica 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 z koperkiem 120g 4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Kefir (składniki: mleko , odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g 2. Banan	Wartość energetyczna 1882kcal Białko 92g Tłuszcz 63g Nasycone kwasy tłuszczowe 23g Węglowodany 308g w tym cukry 53g Błonnik 21g Sód 1,43g
P01 podstawowa	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia , woda, sól) 60g 3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz	1. Zupa ziemniaczana (składniki: woda 40%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 14%, cebula 1%, mąka pszenna typ 550 1%, olej rzepakowy 1%, przyprawy 1%) 200ml 2. Ziemniaki gotowane 120g 3. Udko z kurczaka gotowane (składniki: udko z kurczaka 97%,	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	1. Kefir (składniki: mleko , odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g	Wartość energetyczna 1627kcal Białko 79g Tłuszcz 54g Nasycone kwasy tłuszczowe 20g Węglowodany 219g w tym cukry 40g Błonnik 28g Sód 1,43g



JADŁOSPIS 1-10.05.2026r.

	<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>4. Twarożek z koperkiem (składniki: ser twarogowy 80%, mleko 2% 18%, koperek 2%) 80g</p> <p>5. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>6. Mus owocowy</p> <p>7. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kawa zbożowa 4%) 150ml</p>	<p>włoszczyzna mrożona 2%, przyprawy 1%) 150g</p> <p>4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: jabłko</p>	<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>4. 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)) 30g</p> <p>5. Pomidor z koperkiem 120g</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. Twarożek z koperkiem (składniki: ser twarogowy 80%, mleko 2% 18%, koperek 2%) 60g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p>	<p>1. Zupa ziemniaczana (składniki: woda 40%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 14%, cebula 1%, mąka pszenna typ 550 1%, olej rzepakowy 1%, przyprawy 1%) 150ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 80g</p> <p>3. Udko z kurczaka gotowane (składniki: udko z kurczaka 97%, włoszczyzna mrożona 2%, przyprawy 1%) 100g</p> <p>4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 80g</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. Polędwica drobiowa ((składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe, stabilizatory</p>	<p>1. Kefir (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g</p>	<p>Wartość energetyczna 1095kcal</p> <p>Białko 58g</p> <p>Tłuszcz 37g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 14g</p> <p>Węglowodany 138g</p> <p>w tym cukry 31g</p> <p>Błonnik 14g</p> <p>Sód 0,81g</p>



JADŁOSPIS 1-10.05.2026r.

	<p>5. Mus owocowy 6. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kawa zbożowa 4%) 150ml</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) 30g 4. Pomidor z koperkiem 60g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
--	--	--	---	--	--

Dieta 04.05.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
D01 podstawowa	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g 3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 4. Pasta z jaj ze szczypiorkiem (składniki: jajko 78%, jogurt naturalny 10%, majonez 10%, szczypiorek 2%) 100g 5. Papryka czerwona 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</p>	<p>1. Zupa zacierkowa ((składniki: woda 43%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mąka pszenna typ 550 8.5%, jajko 2.5%, olej rzepakowy 2%, cebula 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Kasza gryczana gotowana 80g 3. Pulpet gotowany w sosie koperkowym (składniki: udziec z indyka 66%, włoszczyzna mrożona 13%, bułka wrocławska 13%, jajko 6%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 130g 4. Salata z olejem (składniki: sałata lodowa 78%, olej rzepakowy 20%, koper 2%) 100g 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 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g 3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 4. Salatka 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 5. Salata 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 2. Banan</p>	<p>Wartość energetyczna 2244kcal Białko 118g Tłuszcz 73g Nasycone kwasy tłuszczowe 28g Węglowodany 338g w tym cukry 64g Błonnik 29g Sól 2,79g</p>



JADŁOSPIS 1-10.05.2026r.

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%, koper 2%) 100g</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>1. Zupa zacierkowa ((składniki: woda 43%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mąka pszenna typ 550 8.5%, jajko 2.5%, olej rzepakowy 2%, cebula 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Kasza jęczmienna gotowana 80g</p> <p>3. Pulpet gotowany w sosie 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. Salata z olejem (składniki: sałata lodowa 78%, olej rzepakowy 20%, koper 2%) 100g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. 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. 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>2. Banan</p>	<p>Wartość energetyczna 2226kcal Białko 113g Tłuszcz 76g Nasycone kwasy tłuszczowe 28g Węglowodany 330g w tym cukry 64g Błonnik 23g Sód 2,65g</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. Pasta z jaj ze szczypiorkiem (składniki: jajko 78%, jogurt naturalny 10%, majonez 10%, szczypiorek 2%) 100g</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>1. Zupa zacierkowa ((składniki: woda 43%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mąka pszenna typ 550 8.5%, jajko 2.5%, olej rzepakowy 2%, cebula 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Kasza gryczana gotowana 80g</p> <p>3. Pulpet gotowany w sosie 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. Salata z olejem (składniki: sałata lodowa 78%, olej rzepakowy 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. 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. 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>2. Mandarynka</p>	<p>Wartość energetyczna 2018kcal Białko 110g Tłuszcz 64g Nasycone kwasy tłuszczowe 25g Węglowodany 312g w tym cukry 47g Błonnik 35g Sód 2,156g</p>



JADŁOSPIS 1-10.05.2026r.

	6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml				
D05 z ograniczeniem tłuszczu	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. Pasta z białek (składniki: białko jaja kurzego 82%, jogurt naturalny 13%, natka pietruszki 5%) 100g 3. Pomidor 50g, sałata 20g 4. Dżem (składniki: cukier i/lub syrop glukozowo-fruktozowy, truskawki, woda, substancja żelująca (pektyna), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), substancja zagęszczająca (guma guar), substancja konserwująca (sorbinian potasu)) 25g 5. Płatki owsiane gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki owsiane 6%) 350ml 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Zupa zacierkowa ((składniki: woda 43%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mąka pszenna typ 550 8.5%, jajko 2.5%, olej rzepakowy 2%, cebula 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Kasza jęczmienna gotowana 80g 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 4. Salata z olejem (składniki: sałata lodowa 78%, olej rzepakowy 20%, koper 2%) 100g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml	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. Szynka konserwowa (składniki: mięso wieprzowe z szynki 93%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, substancja zagęszczająca E407, izolat białka sojowego, białka kolagenowe wieprzowe, stabilizatory: E262i, E450, E451; glukoza, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze: E300, E301, E316, E330; aromaty, ekstrakt drożdżowy, przyprawy (pieprz czarny), ekstrakty przypraw, substancja konserwująca E250) 50g 3. Pomidor 70g 4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Maślanka 0.5% tłuszczu (składniki: maślanka, mleko, żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml 2. Banan	Wartość energetyczna 2235kcal Białko 103g Tłuszcz 53g Nasycone kwasy tłuszczowe 20g Węglowodany 350g w tym cukry 65g Błonnik 23g Sód 2,15g
P01 podstawowa	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g 3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 4. Pasta z jaj z koperkiem (składniki: jajko 78%, jogurt naturalny 20%, koperek 2%) 60g	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%) 200ml 2. Kasza jęczmienna gotowana 30g 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%) 80g 4. Salata z olejem (składniki: sałata lodowa 78%, olej rzepakowy 20%, koper 2%) 50g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g 3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 4. Ser żółty (gouda) (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury	1. Maślanka 0.5% tłuszczu (składniki: maślanka, mleko, żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml	Wartość energetyczna 1705kcal Białko 77g Tłuszcz 48g Nasycone kwasy tłuszczowe 21g Węglowodany 276g w tym cukry 76g Błonnik 26g Sód 1,656g



JADŁOSPIS 1-10.05.2026r.

	5. Pomidor 50g, sałata 20g 6. Kisiel 7. Płatki owsiane gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki owsiane 6%) 150ml 8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	PODWIECZOREK: banan	bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 40g 5. Pomidor 50g, sałata 10g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
P02 latwostrawna	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g 2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka , tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g 3. Pasta z jaj z koperkiem (składniki: jajko 78%, jogurt naturalny 20%, koperek 2%) 50g 5. Pomidor 40g, sałata 20g 6. Kisiel 7. Płatki owsiane gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki owsiane 6%) 150ml 8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Zupa zacierkowa ((składniki: woda 43%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mąka pszenna typ 550 8.5%, jajko 2.5%, olej rzepakowy 2%, cebula 1%, przyprawy 1%) 150ml 2. Kasza jęczmienna gotowana 20g 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%) 70g 4. Salata z olejem (składniki: sałata lodowa 78%, olej rzepakowy 20%, koper 2%) 30g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: banan	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g 2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka , tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g 3. Ser żółty (gouda) (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chllorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 30g 4. Pomidor 40g, sałata 10g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Maślanka 0.5% tłuszczu (składniki: maślanka , mleko , żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml	Wartość energetyczna 1191kcal Białko 62g Tłuszcz 36g Nasycone kwasy tłuszczowe 16g Węglowodany 181g w tym cukry 58g Błonnik 12g Sód 1g

Dieta 05.05.2026r.	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	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	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	1. Kanapka (grahamka, mix tłuszczowy, szynka konserwowa, sałata, ogórek)	Wartość energetyczna 2026kcal Białko 105g Tłuszcz 63g Nasycone kwasy tłuszczowe 21g Węglowodany 277g w tym cukry 36g Błonnik 31g



JADŁOSPIS 1-10.05.2026r.

	<p>3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. Półdewica drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g</p> <p>5. Salatka z ogórka i rzodkiewki (składniki: ogórek 40%, rzodkiewka 40%, jogurt naturalny 15%, szczypiorek 3%, przyprawy 2%) 100g, sałata 20g</p> <p>6. Zacierki gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 88%, mąka pszenna typ 550 9%, jajko 3%) 350ml</p> <p>7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>3. Bitka wieprzowa duszona w cebulce (składniki: schab wieprzowy 69%, cebula 14%, olej rzepakowy 13%, mąka pszenna typ 550 3%, przyprawy 1%) 120g</p> <p>4. Kapusta zasmażana (składniki: kapusta biała 81%, cebula 11%, mąka pszenna typ 550 3%, koncentrat pomidorowy 2.5%, olej rzepakowy 1.5%, przyprawy 1%) 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</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%, jogurt naturalny 24%, koperek 2%) 120g</p> <p>5. Papryka czerwona 70g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	Sód 3g	
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),</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>3. Bitka wieprzowa duszona (składniki: schab wieprzowy 80%, olej rzepakowy 15%, mąka pszenna typ 550 4%, przyprawy 1%) 120g</p> <p>4. Marchewka (mrożona) gotowana 150g</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c,</p>	<p>1. Kanapka (kajzerka, mix tłuszczowy, szynka konserwowa, sałata, pomidor)</p>	Wartość energetyczna 1955kcal Białko 100g Tłuszcz 66g Nasycone kwasy tłuszczowe 22g Węglowodany 253g w tym cukry 37g Błonnik 21g Sód 2,97g



JADŁOSPIS 1-10.05.2026r.

	<p>barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Polędwica drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Zacierki gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 88%, mąka pszenna typ 550 9%, jajko 3%) 350ml</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>5. Kompot na bazie mrożonych 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. Pasta z sera twarogowego i tuńczyka (składniki: ser twarogowy półtłusty 49%, tuńczyk w sosie własnym 25%, jogurt naturalny 24%, koperek 2%) 120g</p> <p>4. Pomidor 70g</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. 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</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. Kasza jęczmienna pęczak gotowana 80g</p> <p>3. Bitka wieprzowa duszona w cebulce (składniki: schab wieprzowy 69%, cebula 14%, olej rzepakowy 13%, mąka pszenna typ 550 3%, przyprawy 1%) 120g</p> <p>4. Kapusta zasmażana (składniki: kapusta biała 81%, cebula 11%, mąka pszenna typ 550 3%, koncentrat pomidorowy 2.5%, olej rzepakowy 1.5%, przyprawy 1%) 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek 200ml</p>	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Pasta z sera twarogowego i tuńczyka (składniki: ser twarogowy półtłusty 49%, tuńczyk w sosie własnym 25%, jogurt naturalny 24%, koperek 2%) 120g</p> <p>4. Papryka czerwona 70g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Kanapka (grahamka, mix tłuszczowy, szynka konserwowa, sałata, ogórek)</p>	<p>Wartość energetyczna 1920kcal</p> <p>Białko 97g</p> <p>Tłuszcz 60g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 19g</p> <p>Węglowodany 267g</p> <p>w tym cukry 26g</p> <p>Błonnik 37g</p> <p>Sód 3g</p>



JADŁOSPIS 1-10.05.2026r.

	<p>monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g</p> <p>4. Salátka z ogórka i rzodkiewki (składniki: ogórek 40%, rzodkiewka 40%, jogurt naturalny 15%, szczypiorek 3%, przyprawy 2%) 100g, 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>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. Połędwica drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g</p> <p>3. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>4. Zacierki gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 88%, mąka pszenna typ 550 9%, jajko 3%) 350ml</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Zupa 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>3. Bitka wieprzowa duszona (składniki: schab wieprzowy 80%, olej rzepakowy 15%, mąka pszenna typ 550 4%, przyprawy 1%) 120g</p> <p>4. Marchewka (mrożona) gotowana 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Bułka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g</p> <p>2. Pasta z sera twarogowego i tuńczyka (składniki: ser twarogowy półtłusty 49%, tuńczyk w sosie własnym 25%, jogurt naturalny 24%, koperek 2%) 120g</p> <p>3. Pomidor 70g</p> <p>4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Kanapka (kajzerka, szynka konserwowa, sałata, pomidor)</p>	<p>Wartość energetyczna 2191kcal Białko 106g Tłuszcz 69g Nasycone kwasy tłuszczowe 23g Węglowodany 298g w tym cukry 39g Błonnik 23g Sód 3,29g</p>



JADŁOSPIS 1-10.05.2026r.

<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. Półdewica drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g 5. Pomidor 50g, sałata 20g 6. Mus owocowy 7. Zacierki gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 88%, mąka pszenna typ 550 9%, jajko 3%) 150ml 8. 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%) 200ml 2. Ziemniaki gotowane 100g 3. Bitka wieprzowa duszona (składniki: schab wieprzowy 80%, olej rzepakowy 15%, mąka pszenna typ 550 4%, przyprawy 1%) 80g 4. Marchewka (mrożona) gotowana 100g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</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 (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 20%) 70g 5. Pomidor 50g, sałata 20g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Kanapka (grahamka, mix tłuszczowy, szynka konserwowa, sałata, ogórek)</p>	<p>Wartość energetyczna 1655kcal Białko 79g Tłuszcz 51g Nasycone kwasy tłuszczowe 19g Węglowodany 232g w tym cukry 32g Błonnik 29g Sód 2,54g</p>
<p>P02 latwostrawna</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>1. Zupa jarzynowa z fasolką szparagową (składniki: woda 43%, ziemniaki 30%, włoszczyzna mrożona 14%, fasolka szparagowa mrożona 6%, mleko 2% 6%, mąka pszenna 1%) 150ml 2. Ziemniaki gotowane 70g 3. Bitka wieprzowa duszona</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato),</p>	<p>1. Kanapka (kajzerka, mix tłuszczowy, szynka konserwowa, sałata, pomidor)</p>	<p>Wartość energetyczna 1120kcal Białko 59g Tłuszcz 36g Nasycone kwasy tłuszczowe 13g Węglowodany 145g w tym cukry 27g Błonnik 13g Sód 1,6g</p>



JADŁOSPIS 1-10.05.2026r.

	<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. 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>4. Pomidor 40g, sałata 10g</p> <p>5. Mus owocowy</p> <p>6. Zacierki gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 88%, mąka pszenna typ 550 9%, jajko 3%) 150ml</p> <p>7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>(składniki: schab wieprzowy 80%, olej rzepakowy 15%, mąka pszenna typ 550 4%, przyprawy 1%) 60g</p> <p>4. Marchewka (mrożona) gotowana 70g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</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. Twarożek (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 20%) 50g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
--	---	---	---	--	--

Dieta 06.05.2026r.	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,</p>	<p>1. Zupa grochowa (składniki: woda 44%, groch nasiona suche 15%, włoszczyzna mrożona 15%, ziemniaki 10%, kielbasa podwawelska 6%, boczek wędzony 4%, cebula 1.5%, olej rzepakowy 1.5%, mąka pszenna 1%, czosnek 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Makaron gotowany 80g</p> <p>3. Sos pieczarkowy (składniki: pieczarki 46%, cebula 28%, mleko 2% 17%, mąka pszenna typ 550 3%, olej</p>	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c,</p>	<p>1. Serek wiejski lekki (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 2213kcal Białko 116g Tłuszcz 76g Nasycone kwasy tłuszczowe 28g Węglowodany 284g w tym cukry 41g Błonnik 36g Sód 2,37g</p>



JADŁOSPIS 1-10.05.2026r.

	<p>regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 4. Ser żółty (gouda) (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g 5. Surówka z rzodkwi białej (składniki: rzodkiew biała 83%, jogurt naturalny 10%, majonez 4%, szczypiorek 3%) 140g Salata 20g 6. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 94%, kasza manna 6%) 350ml 7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>rzepakowy 3%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 100g 4. Surówka z marchewki (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 4. Tymbaliki (składniki: kurczak 46%, marchewka z groszkiem mrożona 45%, żelatyna 4%, cebula 2%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 200g 5. Salata 40g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
D02 latwostrawna	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g 2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. Twarożek (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 20%) 100g 4. Pomidor 50g, salata 20g 5. Dżem (składniki: cukier i/lub syrop glukozowo-fruktozowy, truskawki, woda, substancja żelująca (pektyna), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), substancja zagęszczająca (guma guar), substancja konserwująca (sorbinian potasu)) 25g 6. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 94%, kasza manna 6%) 350ml</p>	<p>1. Zupa brokułowa (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 8%, mąka pszenna typ 550 3%) 350ml 2. Makaron gotowany 80g 3. Sos koperkowy (składniki: włoszczyzna mrożona 59%, mleko 2% 23%, koperek 12%, mąka pszenna typ 550 5%, przyprawy 1%) 50g 4. Surówka z marchewki (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g 2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. Tymbaliki (składniki: kurczak 46%, marchewka z groszkiem mrożona 45%, żelatyna 4%, cebula 2%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 200g 4. Salata 40g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Serek wiejski lekki (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól) 150g 2. Kajzerka (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna, cukier)</p>	<p>Wartość energetyczna 2112kcal Białko 105g Tłuszcz 57g Nasycone kwasy tłuszczowe 21g Węglowodany 308g w tym cukry 50g Błonnik 27g Sód 1,88g</p>



JADŁOSPIS 1-10.05.2026r.

	7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml				
D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. 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 10%, majonez 4%, szczypiorek 3%) 140g</p> <p>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 grochowa (składniki: woda 44%, groch nasiona suche 15%, włoszczyzna mrożona 15%, ziemniaki 10%, kielbasa podwawelska 6%, boczek wędzony 4%, cebula 1.5%, olej rzepakowy 1.5%, mąka pszenna 1%, czosnek 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Makaron pełne ziarno gotowany 80g</p> <p>3. Sos pieczarkowy (składniki: pieczarki 46%, cebula 28%, mleko 2% 17%, mąka pszenna typ 550 3%, olej rzepakowy 3%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 100g</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. Tymbaliki (składniki: kurczak 46%, marchewka z groszkiem mrożona 45%, żelatyna 4%, cebula 2%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 200g</p> <p>4. Salata 40g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Serek wiejski lekki (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 2035kcal</p> <p>Białko 106g</p> <p>Tłuszcz 72g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 26g</p> <p>Węglowodany 260g</p> <p>w tym cukry 26g</p> <p>Błonnik 39g</p> <p>Sód 2,39g</p>
D05 z ograniczeniem tłuszczu	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g</p> <p>2. Twarożek (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 20%) 100g</p> <p>3. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>4. Dżem (składniki: cukier i/lub syrop glukozowo-fruktozowy, truskawki, woda, substancja żelująca (pektyna), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), substancja</p>	<p>1. Zupa brokułowa (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 8%, mąka pszenna typ 550 3%) 350ml</p> <p>2. Makaron gotowany 80g</p> <p>3. Sos koperkowy (składniki: włoszczyzna mrożona 59%, mleko 2% 23%, koperek 12%, mąka pszenna typ 550 5%, przyprawy 1%) 50g</p> <p>4. Surówka z marchewki (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g</p> <p>2. Tymbaliki (składniki: kurczak 46%, marchewka z groszkiem mrożona 45%, żelatyna 4%, cebula 2%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 200g</p> <p>3. Salata 40g</p> <p>4. Herbata (składniki: woda 99%,</p>	<p>1. Serek wiejski lekki (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól) 150g</p> <p>2. Kajzerka (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna, cukier)</p>	<p>Wartość energetyczna 2347kcal</p> <p>Białko 111g</p> <p>Tłuszcz 60g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 22g</p> <p>Węglowodany 354g</p> <p>w tym cukry 51g</p> <p>Błonnik 28g</p> <p>Sód 2,21g</p>



JADŁOSPIS 1-10.05.2026r.

	zagęszczająca (guma guar), substancja konserwująca (sorbinian potasu) 25g 5. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 94%, kasza manna 6%) 350ml 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		herbata czarna 1%) 200ml		
P01 podstawowa	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia , woda, sól) 60g 3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka , tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 4. Ser żółty (gouda) (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 40g 5. Pomidor 50g, sałata 10g 6. Jabłko 7. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 94%, kasza manna 6%) 150ml 8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Zupa brokułowa (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 8%, mąka pszenna typ 550 3%) 150ml 2. Makaron gotowany 30g 3. Sos koperkowy (składniki: włoszczyzna mrożona 59%, mleko 2% 23%, koperek 12%, mąka pszenna typ 550 5%, przyprawy 1%) 25g 4. Surówka z marchewki (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 80g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: wafle ryżowe (składniki: ryż brązowy) 20g	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. Ryba pieczona w jarzynach (składniki: filet rybny 68%, włoszczyzna mrożona 22%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 150g 5. Salata 10g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Serek naturalny (składniki: mleko , kultury bakterii mlekowych) 150g	Wartość energetyczna 1709kcal Białko 78g Tłuszcz 54g Nasycone kwasy tłuszczowe 19g Węglowodany 237g w tym cukry 43g Błonnik 28g Sód 1,55g
P02 łatwostrawna	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g 2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej	1. Zupa brokułowa (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 8%, mąka pszenna typ 550 3%) 150ml 2. Makaron gotowany 20g 3. Sos koperkowy (składniki: włoszczyzna mrożona 59%, mleko 2% 23%, koperek 12%, mąka pszenna typ 550 5%, przyprawy 1%) 20g 4. Surówka z marchewki (składniki:	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g 2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz	1. Serek naturalny (składniki: mleko , kultury bakterii mlekowych) 150g	Wartość energetyczna 1174kcal Białko 61g Tłuszcz 39g Nasycone kwasy tłuszczowe 16g Węglowodany 148g w tym cukry 29g Błonnik 14g Sód 0,91g



JADŁOSPIS 1-10.05.2026r.

	<p>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) 40g</p> <p>4. Pomidor 50g, salata 10g</p> <p>5. Jablko</p> <p>6. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 94%, kasza manna 6%) 150ml</p> <p>7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 50g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: wafle ryżowe (składniki: ryż brązowy) 15g</p>	<p>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. Ryba pieczona w jarzynach (składniki: filet rybny 68%, włoszczyzna mrożona 22%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 80g</p> <p>4. Salata 10g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
--	---	--	---	--	--

Dieta 07.05.2026r.	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 morską, cukier trzcinowy, koncentrat soku z cytryny, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty naturalne, kurkuma) 115g</p> <p>5. Ogórek kwaszony 50g, salata 20g</p>	<p>1. Barszcz czerwony (składniki: ziemniaki 29%, buraki 22%, woda 20%, włoszczyzna mrożona 14%, koncentrat barszczu czerwonego 9%, mleko 2% 2%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 2%) 350ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Kotlet z kapustą pieczony w sosie pomidorowym (składniki: kapusta biała 41%, łopatka wieprzowa 29%, ryż biały 8%, koncentrat pomidorowy 8%, cebula 4%, jajko 4%, mleko 2%, 3%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 1%) 200g</p> <p>4. Brokuł (mrożony) gotowany 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i 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. Polędwica sopocka ((składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko sojowe, cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331,</p>	<p>1. Kefir (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g</p> <p>2. Mandarynka</p>	<p>Wartość energetyczna 2232kcal Białko 88g Tłuszcz 83g Nasycone kwasy tłuszczowe 23g Węglowodany 302g w tym cukry 55g Błonnik 40g Sód 3,71g</p>



JADŁOSPIS 1-10.05.2026r.

	<p>6. Platki 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>substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g</p> <p>5. Salatka wiosenna (składniki: sałata lodowa 27%, pomidor 21%, ser mozzarella 20%, oliwki zielone marynowane 13%, ogórek 6.5%, papryka czerwona 6.5%, olej rzepakowy 6%, przyprawy 1%) 150g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
D02 latwostrawna	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Schab pieczony na zimno (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, przyprawy 1%) 80g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Platki 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>1. Barszcz czerwony (składniki: ziemniaki 29%, buraki 22%, woda 20%, włoszczyzna mrożona 14%, koncentrat barszczu czerwonego 9%, mleko 2% 2%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 2%) 350ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Pulpet gotowany w sosie pomidorowym (składniki: udziec z indyka 62%, koncentrat pomidorowy 18%, bulka wrocławska 12%, jajko 6%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 130g</p> <p>4. Brokuł (mrożony) gotowany 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i 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. Połądwica 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. Miód 25g</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) 200g</p> <p>2. Mandarynka</p>	<p>Wartość energetyczna 2031kcal</p> <p>Białko 111g</p> <p>Tłuszcz 58g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 22g</p> <p>Węglowodany 343g</p> <p>w tym cukry 57g</p> <p>Błonnik 27g</p> <p>Sód 2,252g</p>



JADŁOSPIS 1-10.05.2026r.

<p>D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g 2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. Hummus (składniki: ciecierzycza gotowana 28%, woda, olej rzepakowy, pasta sezamowa tahini 12%, suszone pomidory 2%, błonnik roślinny, (bambusowy, grochowy), sól morską, cukier trzcinowy, koncentrat soku z cytryny, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty naturalne, kurkuma) 115g 4. Ogórek kwaszony 50g, sałata 20g 5. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Barszcz czerwony (składniki: ziemniaki 29%, buraki 22%, woda 20%, włoszczyzna mrożona 14%, koncentrat barszczu czerwonego 9%, mleko 2%, przyprawy 2%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Kotlet z kapustą pieczony w sosie pomidorowym (składniki: kapusta biała 41%, łopata wieprzowa 29%, ryż biały 8%, koncentrat pomidorowy 8%, cebula 4%, jajko 4%, mleko 2%, 3%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 1%) 200g 4. Brokuł (mrożony) gotowany 150g 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 2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. Polędwica sopocka ((składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko sojowe, cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g 4. Salatka wiosenna (składniki: sałata lodowa 27%, pomidor 21%, ser mozzarella 20%, oliwki zielone marynowane 13%, ogórek 6.5%, papryka czerwona 6.5%, olej rzepakowy 6%, przyprawy 1%) 150g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Kefir (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g 2. Mandarynka</p>	<p>Wartość energetyczna 2088kcal Białko 81g Tłuszcz 78g Nasycone kwasy tłuszczowe 20g Węglowodany 285g w tym cukry 45g Błonnik 45g Sód 3,63g</p>
<p>D05 z ograniczeniem tłuszczu</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. Schab pieczony na zimno (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, przyprawy 1%) 80g 3. Pomidor 50g, sałata 20g 4. Płatki jęczmienne gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki</p>	<p>1. Barszcz czerwony (składniki: ziemniaki 29%, buraki 22%, woda 20%, włoszczyzna mrożona 14%, koncentrat barszczu czerwonego 9%, mleko 2%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 2%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Pulpet gotowany w sosie pomidorowym (składniki: udziec z indyka 62%, koncentrat pomidorowy 18%, bulka wrocławska 12%, jajko 6%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 130g 4. Brokuł (mrożony) gotowany 150g</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. Polędwica sopocka ((składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany, błonnik pszenny</p>	<p>1. Kefir (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g 2. Mandarynka</p>	<p>Wartość energetyczna 1952kcal Białko 101g Tłuszcz 53g Nasycone kwasy tłuszczowe 21g Węglowodany 343g w tym cukry 57g Błonnik 27g Sód 2,20g</p>



JADŁOSPIS 1-10.05.2026r.

	<p>jęczmień 6%) 350ml 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>(bezglutenowy), białko sojowe, cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Miód 25g 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 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g 3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 4. Schab pieczony na zimno (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, przyprawy 1%) 60g 5. Pomidor 50g, sałata 10g 6. Kisiel 7. Płatki jęczmień gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki jęczmień 6%) 200ml 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 2%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 2%) 200ml 2. Ziemniaki gotowane 80g 3. Pulpet gotowany w sosie pomidorowym (składniki: udziec z indyka 62%, koncentrat pomidorowy 18%, bulka wrocławska 12%, jajko 6%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 80g 4. Brokuł (mrożony) gotowany 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. Poledwica sopocka (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko sojowe, cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g 5. Pomidor 50g, sałata 10g 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) 200g</p>	<p>Wartość energetyczna 1676kcal Białko 81g Tłuszcz 43g Nasycone kwasy tłuszczowe 17g Węglowodany 259g w tym cukry 78g Błonnik 30g Sód 2,17g</p>
P02 latwostrawna	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy,</p>	<p>1. Barszcz czerwony (składniki: ziemniaki 29%, buraki 22%, woda 20%, włoszczyzna mrożona 14%, koncentrat</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy,</p>	<p>1. Kefir (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży</p>	<p>Wartość energetyczna 1122kcal Białko 60g Tłuszcz 31g</p>



JADŁOSPIS 1-10.05.2026r.

	<p>częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g</p> <p>3. Schab pieczony na zimno (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, przyprawy 1%) 50g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 10g</p> <p>5. Kisiel</p> <p>6. Płatki jęczmieńne gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki jęczmieńne 6%) 150ml</p> <p>7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>barszczu czerwonego 9%, mleko 2% 2%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 2%) 150ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 60g</p> <p>3. Pulpet gotowany w sosie pomidorowym (składniki: udziec z indyka 62%, koncentrat pomidorowy 18%, bulka wrocławska 12%, jajko 6%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 60g</p> <p>4. Brokuł (mrożony) gotowany 60g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: Mandarynka</p>	<p>rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g</p> <p>3. 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) 30g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 10g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>kefirowych) 200g</p>	<p>Nasycone kwasy tłuszczowe 12g Węglowodany 160g w tym cukry 53g Błonnik 16g Sód 1.208g</p>
--	--	--	--	-------------------------	--

Dieta 08.05.2026r.	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 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. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Ryba w sosie śmietanowo-musztardowym (składniki: filet z ryby 51%, mleko 2% 17%, por 12.5%, olej rzepakowy 8.5%, musztarda 4%, mąka pszenna typ 550 4%, mix tłuszczowy 2%, przyprawy 1%) 200g</p>	<p>1. Makaron z serem twarogowym i truskawkami (składniki: truskawki mrożone 32%, makaron 26%, ser twarogowy półtusty 26%, mleko 2% 14%, cukier wanilinowy 2%) 280g</p> <p>2. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Sok wielowarzywny</p>	<p>Wartość energetyczna 2117kcal Białko 98g Tłuszcz 73g Nasycone kwasy tłuszczowe 20g Węglowodany 305g w tym cukry 62g Błonnik 29g Sód 2,22g</p>



JADŁOSPIS 1-10.05.2026r.

	barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 4. Jajko gotowane 5. Sos tatarski (składniki: ogórek kwaszony 47%, jogurt naturalny 28%, groszek konserwowy 15%, majonez 10%, szczypiorek 1%) 100g 6. Salata 20g 7. Płatki ryżowe gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki ryżowe 6%) 350ml 8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	4. Surówka z kapusty czerwonej (składniki: kapusta czerwona 62.5%, jabłko 12.5%, por 12.5%, kukurydza 6.25%, olej rzepakowy 6.25%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml			
D02 latwostrawna	1. Bulka wroclawska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g 2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka , tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. Jajko gotowane 4. Sos jogurtowy z koperkiem (składniki: jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, koperek 7%) 70g 5. Pomidor 50g, Salata 20g 6. Płatki ryżowe gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki ryżowe 6%) 350ml 7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Zupa szpinakowa z ziemniakami (składniki: woda 39%, ziemniaki 29%, szpinak mrożony 14%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 2%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Ryba pieczona w jarzynch (składniki: filet rybny 68%, włoszczyzna mrożona 22%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 200g 4. Marchew (mrożona) gotowana 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek 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%) 280g 2. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Sok wielowarzywny	Wartość energetyczna 2034kcal Białko 99g Tłuszcz 68g Nasycone kwasy tłuszczowe 18g Węglowodany 295g w tym cukry 64g Błonnik 28g Sód 1,84g
D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia , woda, sól) 90g 2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej	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	1. Makaron z serem twarogowym i truskawkami (składniki: truskawki mrożone 33%, makaron 27%, ser twarogowy półtłusty 27%, mleko 2% 13%) 280g	1. Sok wielowarzywny	Wartość energetyczna 1918kcal Białko 87g Tłuszcz 71g Nasycone kwasy tłuszczowe 19g Węglowodany 271g



JADŁOSPIS 1-10.05.2026r.

	<p>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 28%, groszek konserwowy 15%, majonez 10%, szczypiorek 1%) 100g</p> <p>5. Salata 20g</p> <p>6. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p> <p>7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>2. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Ryba w sosie śmietanowo-musztardowym (składniki: filet z ryby 51%, mleko 2% 17%, por 12.5%, olej rzepakowy 8.5%, musztarda 4%, mąka pszenna typ 550 4%, mix tłuszczowy 2%, przyprawy 1%) 200g</p> <p>4. Surówka z kapusty czerwonej (składniki: kapusta czerwona 62.5%, jabłko 12.5%, por 12.5%, kukurydza 6.25%, olej rzepakowy 6.25%) 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek 200ml</p>	<p>2. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		<p>w tym cukry 44g Błonnik 30g Sód 2,19g</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. Jajka gotowane z twarogiem (składniki: białko jaja kurzego 48%, ser twarogowy półtłusty 48%, koperek 1%, pieprz czarny 1%) 120g</p> <p>3. Sos jogurtowy z koperkiem (składniki: jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, koperek 7%) 70g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Płatki ryżowe gotowane na mleku (składniki: mleko 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 2% 2%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Ryba pieczona w jarzynach (składniki: filet rybny 68%, włoszczyzna mrożona 22%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 200g</p> <p>4. Marchew (mrożona) gotowana 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Makaron z serem twarogowym i truskawkami (składniki: truskawki mrożone 32%, makaron 26%, ser twarogowy półtłusty 26%, mleko 2% 14%, cukier wanilinowy 2%) 280g</p> <p>2. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Sok wielowarzywny</p>	<p>Wartość energetyczna 2191kcal Białko 107g Tłuszcz 63g Nasycone kwasy tłuszczowe 17g Węglowodany 308g w tym cukry 67g Błonnik 28g Sód 2,12g</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. Makaron z serem twarogowym i truskawkami (składniki: truskawki mrożone 32%, makaron 26%, ser twarogowy półtłusty 26%, mleko 2%</p>	<p>1. Kanapka (chleb baltonowski, mix tłuszczowy, szynka konserwowa, sałata, pomidor)</p>	<p>Wartość energetyczna 1678kcal Białko 71g Tłuszcz 55g Nasycone kwasy tłuszczowe 16g</p>



JADŁOSPIS 1-10.05.2026r.

	<p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. Jajko gotowane</p> <p>5. Sos jogurtowy z koperkiem (składniki: jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, koperek 7%) 50g</p> <p>6. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>7. Sok wieloowocowy</p> <p>8. Płatki ryżowe gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki ryżowe 6%) 150ml</p> <p>9. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>pszenna 1%, przyprawy 1%) 200ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 100g</p> <p>3. Ryba pieczona w jarzynach (składniki: filet rybny 68%, włoszczyzna mrożona 22%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 120g</p> <p>4. Marchew (mrożona) gotowana 100g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: jabłko</p>	<p>14%, cukier wanilinowy 2%) 140g</p> <p>2. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		<p>Węglowodany 266g w tym cukry 52g Błonnik 26g Sód 1,34g</p>
P02 latwostrawna	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g</p> <p>3. Jajko gotowane</p> <p>4. Sos jogurtowy z koperkiem (składniki: jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, koperek 7%) 40g</p> <p>5. Pomidor 40g, sałata 10g</p> <p>6. Sok wieloowocowy</p> <p>7. Płatki ryżowe gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki ryżowe</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. Ziemniaki gotowane 70g</p> <p>3. Ryba pieczona w jarzynach (składniki: filet rybny 68%, włoszczyzna mrożona 22%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 70g</p> <p>4. Marchew (mrożona) gotowana 60g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: jabłko</p>	<p>1. Makaron z serem twarogowym i truskawkami (składniki: truskawki mrożone 32%, makaron 26%, ser twarogowy półtłusty 26%, mleko 2% 14%, cukier wanilinowy 2%) 140g</p> <p>2. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Kanapka (bulka wrocławska, mix tłuszczowy, szynka konserwowa, sałata, pomidor)</p>	<p>Wartość energetyczna 1124kcal Białko 50g Tłuszcz 38g Nasycone kwasy tłuszczowe 11g Węglowodany 182g w tym cukry 41g Błonnik 15g Sód 0,7g</p>



JADŁOSPIS 1-10.05.2026r.

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

Dieta 09.05.2026r.	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. Ogórek 50g, sałata 20g</p> <p>6. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kakao 4%) 200ml</p>	<p>1. Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda 57%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 14%, makaron 6%, koncentrat pomidorowy 5%, mąka pszenna typ 550 2%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Kasza jęczmienna gotowana 80g</p> <p>3. Udziec z indyka pieczony w sosie żurawinowym (składniki: udziec z indyka 81%, żurawina do mięs 17%, przyprawy 2%) 150g</p> <p>4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. 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. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Rogal maślany (składniki: mąka pszenna typ 500 53%, cukier, margaryna: (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy), woda, emulgatory (mono – i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato)), woda, sól, kruszonka: mąka pszenna, margaryna, cukier, białko kurze)</p>	<p>Wartość energetyczna 2070kcal</p> <p>Białko 103g</p> <p>Tłuszcz 69g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 34g</p> <p>Węglowodany 271g</p> <p>w tym cukry 70g</p> <p>Błonnik 26g</p> <p>Sód 3,09g</p>
D02 latwostrawna	<p>1. Bułka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A</p>	<p>1. Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda 57%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 14%, makaron 6%, koncentrat pomidorowy 5%, mąka pszenna typ 550 2%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Kasza jęczmienna gotowana 80g</p> <p>3. Udziec z indyka pieczony w sosie żurawinowym (składniki: udziec z indyka 81%, żurawina do mięs 17%, przyprawy 2%) 150g</p> <p>4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych</p>	<p>1. Bułka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 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. 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 1915kcal</p> <p>Białko 97g</p> <p>Tłuszcz 60g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 28g</p> <p>Węglowodany 256g</p> <p>w tym cukry 70g</p> <p>Błonnik 20g</p> <p>Sód 3,12g</p>



JADŁOSPIS 1-10.05.2026r.

	<p>i D) 10g 3. Kielbasa krakowska (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kakao 4%) 200ml</p>	<p>owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. Połędwica sopocka (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko sojowe, cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
<p>D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g 2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. Kielbasa krakowska (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g 4. Ogórek 50g, sałata 20g 5. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda 57%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 14%, makaron 6%, koncentrat pomidorowy 5%, mąka pszenna typ 550 2%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Kasza jęczmienna pęczak gotowana 80g 3. Udziec z indyka pieczony w sosie żurawinowym (składniki: udziec z indyka 81%, żurawina do mięs 17%, przyprawy 2%) 150g 4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek 200ml</p>	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g 2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. Ser żółty (gouda) (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 2022kcal Białko 117g Tłuszcz 64g Nasycone kwasy tłuszczowe 27g Węglowodany 258g w tym cukry 31g Błonnik 31g Sód 2,28g</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,</p>	<p>1. Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda 57%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 14%, makaron 6%, koncentrat pomidorowy</p>	<p>1. Bułka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony</p>	<p>1. Rogal maślany (składniki: mąka pszenna typ 500 53%, cukier, margaryna: (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo</p>	<p>Wartość energetyczna 2032kcal Białko 98g Tłuszcz 54g Nasycone kwasy tłuszczowe 26g</p>



JADŁOSPIS 1-10.05.2026r.

	<p>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 pszenney (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. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kakao 4%) 200ml</p>	<p>5%, mąka pszenna typ 550 2%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Kasza jęczmienna gotowana 80g</p> <p>3. Udziec z indyka pieczony w sosie żurawinowym (składniki: udziec z indyka 81%, żurawina do mięs 17%, przyprawy 2%) 150g</p> <p>4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>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 pszenney (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>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>Węglowodany 299g w tym cukry 72g Błonnik 20g Sód 3,73g</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>5. Ogórek 50g, sałata 10g</p> <p>6. Mus owocowy</p> <p>7. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kakao 4%) 150ml</p>	<p>1. Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda 57%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 14%, makaron 6%, koncentrat pomidorowy 5%, mąka pszenna typ 550 2%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 200ml</p> <p>2. Kasza jęczmienna gotowana 30g</p> <p>3. Udziec z indyka pieczony w sosie żurawinowym (składniki: udziec z indyka 81%, żurawina do mięs 17%, przyprawy 2%) 80g</p> <p>4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 80g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. Ser żółty (gouda) (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlerek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 40g</p> <p>5. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Rogal maślany (składniki: mąka pszenna typ 500 53%, cukier, margaryna: (oleje roślinne 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 1747kcal Białko 91g Tłuszcz 55g Nasycone kwasy tłuszczowe 28g Węglowodany 228g w tym cukry 60g Błonnik 23g Sód 2,3g</p>
P02 łatwostrawna	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka</p>	<p>1. Zupa pomidorowa z makaronem</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka</p>	<p>1. Rogal maślany (składniki: mąka</p>	<p>Wartość energetyczna 1242kcal</p>



JADŁOSPIS 1-10.05.2026r.

	<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 40g 2. Mięso tucze (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g 3. Kielbasa krakowska (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 30g 4. Pomidor 40g, sałata 10g 5. Mus owocowy 6. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kakao 4%) 150ml</p>	<p>(składniki: woda 57%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 14%, makaron 6%, koncentrat pomidorowy 5%, mąka pszenna typ 550 2%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 150ml 2. Kasza jęczmienna gotowana 20g 3. Udziec z indyka pieczony w sosie żurawinowym (składniki: udziec z indyka 81%, żurawina do mięs 17%, przyprawy 2%) 70g 4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 80g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</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 40g 2. Mięso tucze (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g 3. Polędwica sopocka (Ser żółty gouda) (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 30g 4. Pomidor 40g, sałata 10g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>pszenna typ 500 53%, cukier, margaryna: (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy), woda, emulgatory (mono – i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato)), woda, sól, kruszonka: mąka pszenna, margaryna, cukier, białko kurze)</p>	<p>Białko 73g Tłuszcz 40g Nasycone kwasy tłuszczowe 21g Węglowodany 148g w tym cukry 48g Błonnik 11g Sól 1,356g</p>
--	--	---	--	---	---

Dieta 10.05.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
D01 podstawowa	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g 3. Mięso tucze (składniki: 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 ze szczypiorkiem (składniki: ser twarogowy 80%, mleko 2% 18%,</p>	<p>1. Barszcz biały (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 6%, barszcz biały 3%, przyprawy 1%) 350ml 2. Spaghetti bolognese (składniki: włoszczyzna mrożona 27%, makaron 22%, udziec z indyka 22%, cebula 13%, koncentrat pomidorowy 8%, olej rzepakowy 6%, czosnek 1%, przyprawy 1%) 350g 3. Sałata z olejem (składniki: sałata lodowa 78%, olej rzepakowy 20%, koper 2%) 100g 4. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g 3. Mięso tucze (składniki: 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. Szyunka konserwowa (składniki: mięso wieprzowe z szynki 93%, woda,</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g 2. Banan</p>	<p>Wartość energetyczna 2122kcal Białko 104g Tłuszcz 74g Nasycone kwasy tłuszczowe 21g Węglowodany 278g w tym cukry 49g Błonnik 29g Sól 1,75g</p>



JADŁOSPIS 1-10.05.2026r.

	<p>szczypiorek 2%) 100g 5. Papryka czerwona 50g, sałata 20g 6. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kawa zbożowa 4%) 200ml</p>		<p>skrobia ziemniaczana, sól, substancja zagęszczająca E407, izolat białka sojowego, białka kolagenowe wieprzowe, stabilizatory: E262i, E450, E451; glukoza, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze: E300, E301, E316, E330; aromaty, ekstrakt drożdżowy, przyprawy (pieprz czarny), ekstrakty przypraw, substancja konserwująca E250) 50g 5. Salatka pieczarkowa (składniki: pieczarki 57%, jajko 11,5%, groszek konserwowy 11,5%, szczypiorek 11,5%, majonez 7,5%, przyprawy 1%) 160g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
D02 latwostrawna	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g 2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. Twarożek (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 20%) 100g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kawa zbożowa 4%) 200ml</p>	<p>1. Barszcz biały (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 6%, barszcz biały 3%, przyprawy 1%) 350ml 2. Spaghetti bolognese (składniki: włoszczyzna mrożona 27%, makaron 22%, udziec z indyka 22%, cebula 13%, koncentrat pomidorowy 8%, olej rzepakowy 6%, czosnek 1%, przyprawy 1%) 350g 3. Salata z olejem (składniki: sałata lodowa 78%, olej rzepakowy 20%, koper 2%) 100g 4. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g 2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. Szynka konserwowa (składniki: mięso wieprzowe z szynki 93%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, substancja zagęszczająca E407, izolat białka sojowego, białka kolagenowe wieprzowe, stabilizatory: E262i, E450, E451; glukoza, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze: E300, E301, E316, E330; aromaty, ekstrakt drożdżowy, przyprawy (pieprz czarny), ekstrakty przypraw, substancja konserwująca E250) 50g</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g 2. Banan</p>	<p>Wartość energetyczna 1985kcal Białko 97g Tłuszcz 68g Nasycone kwasy tłuszczowe 20g Węglowodany 254g w tym cukry 48g Błonnik 20g Sód 1,39g</p>



JADŁOSPIS 1-10.05.2026r.

			4. Pomidor 70g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g 2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. Twarożek ze szczypiorkiem (składniki: ser twarogowy 80%, mleko 2% 18%, szczypiorek 2%) 100g 4. Papryka czerwona 50g, sałata 20g 5. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Barszcz biały (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 6%, barszcz biały 3%, przyprawy 1%) 350ml 2. Spaghetti bolognese (składniki: włoszczyzna mrożona 27%, makaron 22%, udziec z indyka 22%, cebula 13%, koncentrat pomidorowy 8%, olej rzepakowy 6%, czosnek 1%, przyprawy 1%) 350g 3. Salata z olejem (składniki: sałata lodowa 78%, olej rzepakowy 20%, koper 2%) 100g 4. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek 200ml</p>	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g 2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. Szynka konserwowa (składniki: mięso wieprzowe z szynki 93%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, substancja zagęszczająca E407, izolat białka sojowego, białka kolagenowe wieprzowe, stabilizatory: E262i, E450, E451; glukoza, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze: E300, E301, E316, E330; aromaty, ekstrakt drożdżowy, przyprawy (pieprz czarny), ekstrakty przypraw, substancja konserwująca E250) 50g 4. Salatka pieczarkowa (składniki: pieczarki 57%, jajko 11,5%, groszek konserwowy 11,5%, szczypiorek 11,5%, majonez 7,5%, przyprawy 1%) 160g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g 2. Jabłko</p>	<p>Wartość energetyczna 2088kcal Białko 102g Tłuszcz 75g Nasycone kwasy tłuszczowe 20g Węglowodany 273g w tym cukry 32g Błonnik 35g Sód 1,85g</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 2. Twarożek (składniki: ser twarogowy półtusty 80%, mleko 2% 20%) 100g 3. Pomidor 50g, sałata 20g 4. Kawa zbożowa gotowana na mleku</p>	<p>1. Barszcz biały (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 6%, barszcz biały 3%, przyprawy 1%) 350ml 2. Spaghetti bolognese (składniki: włoszczyzna mrożona 27%, makaron 22%, udziec z indyka 22%, cebula 13%, koncentrat pomidorowy 8%, olej rzepakowy 6%, czosnek 1%, przyprawy 1%) 350g 3. Salata z olejem (składniki: sałata lodowa 78%, olej rzepakowy 20%,</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. Szynka konserwowa (składniki: mięso wieprzowe z szynki 93%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, substancja</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g 2. Banan</p>	<p>Wartość energetyczna 1974kcal Białko 96g Tłuszcz 69g Nasycone kwasy tłuszczowe 20g Węglowodany 251g w tym cukry 48g Błonnik 21g Sód 1,38g</p>



JADŁOSPIS 1-10.05.2026r.

	(składniki: mleko 2% 96%, kawa zbożowa 4%) 200ml	koper 2%) 100g 4. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml	zagęszczająca E407, izolat białka sojowego , białka kolagenowe wieprzowe, stabilizatory: E262i, E450, E451; glukoza, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze: E300, E301, E316, E330; aromaty, ekstrakt drożdżowy, przyprawy (pieprz czarny), ekstrakty przypraw, substancja konserwująca E250) 50g 3. Pomidor 70g 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. Twarożek (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 20%) 80g</p> <p>5. Pomidor 50g, sałata 10g</p> <p>6. Kisiel</p> <p>7. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kawa zbożowa 4%) 150ml</p>	<p>1. Barszcz biały (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 6%, barszcz biały 3%, przyprawy 1%) 200ml</p> <p>2. Spaghetti bolognese (składniki: włoszczyzna mrożona 27%, makaron 22%, udziec z indyka 22%, cebula 13%, koncentrat pomidorowy 8%, olej rzepakowy 6%, czosnek 1%, przyprawy 1%) 150g</p> <p>3. Salata z olejem (składniki: sałata lodowa 78%, olej rzepakowy 20%, koper 2%) 80g</p> <p>4. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: Banan</p>	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. Szynka konserwowa (składniki: mięso wieprzowe z szynki 93%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, substancja zagęszczająca E407, izolat białka sojowego, białka kolagenowe wieprzowe, stabilizatory: E262i, E450, E451; glukoza, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze: E300, E301, E316, E330; aromaty, ekstrakt drożdżowy, przyprawy (pieprz czarny), ekstrakty przypraw, substancja konserwująca E250) 50g</p> <p>5. Pomidor 50g, sałata 10g</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 1626kcal</p> <p>Białko 75g</p> <p>Tłuszcz 43g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 16g</p> <p>Węglowodany 244g</p> <p>w tym cukry 65g</p> <p>Błonnik 25g</p> <p>Sód 1,5g</p>
P02 latwostrawna	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna</p>	<p>1. Barszcz biały (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże,</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii</p>	<p>Wartość energetyczna 1165kcal</p> <p>Białko 60g</p>



JADŁOSPIS 1-10.05.2026r.

	<p>(oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g</p> <p>3. Twarożek (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 20%) 50g</p> <p>4. Pomidor 40g, sałata 10g</p> <p>5. Kisiel</p> <p>6. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kawa zbożowa 4%) 150ml</p>	<p>14%, mleko 2% 6%, barszcz biały 3%, przyprawy 1%) 150ml</p> <p>2. Spaghetti bolognese (składniki: włoszczyzna mrożona 27%, makaron 22%, udziec z indyka 22%, cebula 13%, koncentrat pomidorowy 8%, olej rzepakowy 6%, czosnek 1%, przyprawy 1%) 140g</p> <p>3. Salata z olejem (składniki: sałata lodowa 78%, olej rzepakowy 20%, koper 2%) 60g</p> <p>4. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: Banan</p>	<p>margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: 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. Szynka konserwowa (składniki: mięso wieprzowe z szynki 93%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, substancja zagęszczająca E407, izolat białka sojowego, białka kolagenowe wieprzowe, stabilizatory: E262i, E450, E451; glukoza, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze: E300, E301, E316, E330; aromaty, ekstrakt drożdżowy, przyprawy (pieprz czarny), ekstrakty przypraw, substancja konserwująca E250) 40g</p> <p>4. Pomidor 40g, sałata 10g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>mlekowych) 150g</p>	<p>Tłuszcz 34g Nasycone kwasy tłuszczowe 12g Węglowodany 159g w tym cukry 48g Błonnik 12g Sól 0,86g</p>
--	--	--	--	------------------------	---

Zatwierdzone przez dietetyka mgr Anna Holyńska w dniu 23.04.2026r.

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

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