



JADŁOSPIS 11-20.05.2026r.

Dieta 11.05.2026r.	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. Pieczeń rzymska na zimno (składniki: udziec z indyka 68%, bulka wroclawska 16%, cebula 8%, jajko 8%) 80g</p> <p>5. Ogórek 50g, sałata 20g</p> <p>6. Zacierki gotowane 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>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. Kasza gryczana gotowana 80g</p> <p>3. Gulasz z wołowiny z warzywami (duszony) (składniki: wołowina 38%, cukinia 19%, papryka czerwona 14%, ogórki konserwowe 14%, kukurydza konserwowa 5%, cebula 5%, olej rzepakowy 2%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 1%) 210g</p> <p>4. Surówka z selera (składniki: seler 62,5%, jabłko 31,25%, olej rzepakowy 6,25%) 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i 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 70g</p> <p>6. 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 2247kcal Białko 107g Tłuszcz 83g Nasycone kwasy tłuszczowe 28g Węglowodany 297g w tym cukry 48g Błonnik 38g Sód 3,02g</p>
D02 latwostrawna	<p>1. Bulka wroclawska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Pieczeń rzymska na zimno (składniki: udziec z indyka 68%, bulka wroclawska 16%, cebula 8%, jajko 8%) 80g</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. Ryż biały gotowany 80g</p> <p>3. Gulasz z wołowiny z warzywami (duszony) (składniki: wołowina 40%, marchewka z groszkiem mrożona 25%, cukinia 25%, kukurydza konserwowa 5%, olej rzepakowy 2%, 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. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Bulka wroclawska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Ser żółty (gouda) (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza,</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 2187kcal Białko 100g Tłuszcz 77g Nasycone kwasy tłuszczowe 27g Węglowodany 292g w tym cukry 48g Błonnik 31g Sód 1,86g</p>



JADŁOSPIS 11-20.05.2026r.

	<p>4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Zacierki gotowane mleku (składniki: mleko 2% 88%, mąka pszenna typ 550 9%, jajko 3%) 350ml 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		<p>stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g 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. Pieczeń rzymska na zimno (składniki: udziec z indyka 68%, bulka wroclawska 16%, cebula 8%, jajko 8%) 80g 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. 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 2. Kasza gryczana gotowana 80g 3. Gulasz z wołowiny z warzywami (duszony) (składniki: wołowina 38%, cukinia 19%, papryka czerwona 14%, ogórki konserwowe 14%, kukurydza konserwowa 5%, cebula 5%, olej rzepakowy 2%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 1%) 210g 4. Surówka z selera (składniki: seler 62,5%, jabłko 31,25%, olej rzepakowy 6,25%) 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 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 1999kcal Białko 98g Tłuszcz 73g Nasycone kwasy tłuszczowe 25g Węglowodany 270g w tym cukry 37g Błonnik 42g Sód 3,04g</p>
<p>D05 z ograniczeniem tłuszczu</p>	<p>1. Bulka wroclawska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. Pieczeń rzymska na zimno (składniki: udziec z indyka 68%, bulka wroclawska 16%, cebula 8%, jajko 8%) 80g 3. Pomidor 50g, sałata 20g 4. Zacierki gotowane mleku (składniki: mleko 2% 88%, mąka pszenna typ 550 9%, jajko 3%) 350ml</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 2. Ryż biały gotowany 80g 3. Gulasz z wołowiny z warzywami (duszony) (składniki: wołowina 40%, marchewka z groszkiem mrożona 25%, cukinia 25%, kukurydza konserwowa 5%, olej rzepakowy 2%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 1%) 200g 4. Surówka z selera (składniki: seler 62,5%, jabłko 31,25%, olej rzepakowy</p>	<p>1. Bulka wroclawska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. Półdewica sopocka (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko sojowe, cukier, glukoza,</p>	<p>1. Salatka jarzynowa (składniki: marchewka z groszkiem mrożona 30%, jabłko 21%, białko jajka 8.5%, ogórek kwaszony 8.5%, por 8.5%, pietruszka korzeń 8.5%, seler 6%, jogurt naturalny 8%, przyprawy 1%) 230g</p>	<p>Wartość energetyczna 2315kcal Białko 103g Tłuszcz 69g Nasycone kwasy tłuszczowe 21g Węglowodany 339g w tym cukry 50g Błonnik 33g Sód 2,5g</p>



JADŁOSPIS 11-20.05.2026r.

	5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	6,25%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml	substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g 3. Pomidor 70g 4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
P01 podstawowa	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g 3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 4. Pieczeń rzymska na zimno (składniki: udziec z indyka 68%, bułka wrocławska 16%, cebula 8%, jajko 8%) 60g 5. Pomidor 50g, sałata 10g 6. Sok wieloowocowy 7. Zacierki gotowane mleku (składniki: mleko 2% 88%, mąka pszenna typ 550 9%, jajko 3%) 150ml 8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	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%) 200ml 2. Ryż biały gotowany 25g 3. Gulasz z wołowiny z warzywami (duszony) (składniki: wołowina 40%, marchewka z groszkiem mrożona 25%, cukinia 25%, kukurydza konserwowa 5%, olej rzepakowy 2%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 1%) 80g 4. Surówka z selera (składniki: seler 62,5%, jabłko 31,25%, olej rzepakowy 6,25%) 80g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: pomarańcza	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 (chlerek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g 5. Pomidor 50g, sałata 20g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	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%) 150g	Wartość energetyczna 1691kcal Białko 70g Tłuszcz 53g Nasycone kwasy tłuszczowe 21g Węglowodany 252g w tym cukry 55g Błonnik 32g Sód 1,81g
P02 łatwostrawna	1. Bułka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g 2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej	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%) 150ml 2. Ryż biały gotowany 25g 3. Gulasz z wołowiny z warzywami (duszony) (składniki: wołowina 40%, marchewka z groszkiem mrożona 25%,	1. Bułka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g 2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz	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%) 150g	Wartość energetyczna 1150kcal Białko 48g Tłuszcz 34g Nasycone kwasy tłuszczowe 13g Węglowodany 173g w tym cukry 41g Błonnik 18g Sód 0,91g



JADŁOSPIS 11-20.05.2026r.

	<p>słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g</p> <p>3. Pieczeń rzymska na zimno (składniki: udziec z indyka 68%, bulka wrocławska 16%, cebula 8%, jajko 8%) 40g</p> <p>4. Pomidor 40g, sałata 10g</p> <p>5. Sok wieloowocowy</p> <p>6. Zacierki gotowane 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>cukinia 25%, kukurydza konserwowa 5%, olej rzepakowy 2%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 1%) 70g</p> <p>4. Surówka z selera (składniki: seler 62,5%, jabłko 31,25%, olej rzepakowy 6,25%) 50g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: pomarańcza</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. Ser żółty (gouda) (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 30g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 10g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
--	--	---	---	--	--

Dieta 12.05.2026r.	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. Pasta z jaj ze szczypiorkiem (składniki: jajko 78%, jogurt naturalny 20%, szczypiorek 2%) 100g</p> <p>5. Rzodkiewka 50g, sałata 20g</p> <p>6. Płatki owsiane gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki owsiane 6%) 350ml</p> <p>7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Zupa z cukinią (składniki: woda 33%, cukinia 23%, ziemniaki 23%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 3%, olej rzepakowy 2%, por 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Bigos (składniki: kapusta kwaszona 32%, kapusta biała 28%, udziec z indyka 11%, wołowina bez kości 9%, kielbasa podwawelska 8%, cebula 5%, powidła śliwkowe 3%, masło roślinne 2%, przyprawy 2%) 250g</p> <p>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</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. Paprykarz (składniki: filet rybny 36%, marchew 24%, papryka czerwona 24%, koncentrat pomidorowy 7%, ryż biały 4%, cebula 2%, olej rzepakowy 2%, przyprawy 1%) 240g</p> <p>5. Salata 20g</p> <p>6. 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>2. Grahamka (składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna typ 750, cukier, drożdże, woda, sól)</p>	<p>Wartość energetyczna 2061kcal</p> <p>Białko 114g</p> <p>Tłuszcz 68g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 26g</p> <p>Węglowodany 308g</p> <p>w tym cukry 45g</p> <p>Błonnik 38g</p> <p>Sód 2,5g</p>
D02 latwostrawna	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka</p>	<p>1. Zupa z cukinią (składniki: woda</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka</p>	<p>1. Serek wiejski lekki (składniki:</p>	<p>Wartość energetyczna 2085kcal</p>



JADŁOSPIS 11-20.05.2026r.

	<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) 60g 2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. Pasta z jaj z koperkiem (składniki: jajko 78%, jogurt naturalny 20%, koperek 2%) 100g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Płatki owsiane gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki owsiane 6%) 350ml 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>33%, cukinia 23%, ziemniaki 23%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 3%, olej rzepakowy 2%, por 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Schab pieczony (składniki: schab wieprzowy 96%, mąka pszenna typ 550 3%, przyprawy 1%) 120g 4. Surówka z marchewki i selera (składniki: marchew 64%, seler 32%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 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. Paprykarz (składniki: filet rybny 31%, marchew 27%, pietruszka 15%, seler 15%, koncentrat pomidorowy 6%, ryż biały 4%, olej rzepakowy 2%) 240g 4. Salata 20g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól) 150g 2. Kajzerka (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna, cukier)</p>	<p>Białko 120g Tłuszcz 80g Nasycone kwasy tłuszczowe 27g Węglowodany 277g w tym cukry 42g Błonnik 28g Sód 2g</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. Pasta z jaj ze szczypiorkiem (składniki: jajko 78%, jogurt naturalny 20%, szczypiorek 2%) 100g 4. Rzodkiewka 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. Zupa z cukinią (składniki: woda 33%, cukinia 23%, ziemniaki 23%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 3%, olej rzepakowy 2%, por 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Kasza jęczmienna pęczak gotowana 80g 3. Schab pieczony (składniki: schab wieprzowy 96%, mąka pszenna typ 550 3%, przyprawy 1%) 120g 4. Surówka z marchewki i selera (składniki: marchew 64%, seler 32%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 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. Paprykarz (składniki: filet rybny 36%, marchew 24%, papryka czerwona 24%, koncentrat pomidorowy 7%, ryż biały 4%, cebula 2%, olej rzepakowy 2%, przyprawy 1%) 240g 4. Salata 20g 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. Grahamka (składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna typ 750, cukier, drożdże, woda, sól)</p>	<p>Wartość energetyczna 2045kcal Białko 121g Tłuszcz 77g Nasycone kwasy tłuszczowe 25g Węglowodany 291g w tym cukry 25g Błonnik 40g Sód 2,07g</p>



JADŁOSPIS 11-20.05.2026r.

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. Pasta z białek jaj (składniki: białko jaja kurzego 82%, jogurt naturalny 13%, natka pietruszki 5%) 100g</p> <p>3. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>4. Płatki owsiane gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki owsiane 6%) 350ml</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Zupa z cukinią (składniki: woda 33%, cukinia 23%, ziemniaki 23%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 3%, olej rzepakowy 2%, por 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Schab pieczony (składniki: schab wieprzowy 96%, mąka pszenna typ 550 3%, przyprawy 1%) 120g</p> <p>4. Surówka z marchewki i selera (składniki: marchew 64%, seler 32%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g</p> <p>2. Paprykarz (składniki: filet rybny 31%, marchew 27%, pietruszka 15%, seler 15%, koncentrat pomidorowy 6%, ryż biały 4%, olej rzepakowy 2%) 240g</p> <p>3. Salata 20g</p> <p>4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Serek wiejski lekki (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól) 150g</p> <p>2. Kajzerka (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna, cukier)</p>	<p>Wartość energetyczna 2256kcal</p> <p>Białko 117g</p> <p>Tłuszcz 69g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 24g</p> <p>Węglowodany 305g</p> <p>w tym cukry 44g</p> <p>Błonnik 29g</p> <p>Sód 2,47g</p>
P01 podstawowa	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. Pasta z jaj z koperkiem (składniki: jajko 78%, jogurt naturalny 20%, koperek 2%) 80g</p> <p>5. Pomidor 50g, sałata 10g</p> <p>6. Mus owocowy</p> <p>7. Płatki owsiane gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki owsiane 6%) 150ml</p> <p>8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Zupa z cukinią (składniki: woda 33%, cukinia 23%, ziemniaki 23%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 3%, olej rzepakowy 2%, por 1%, przyprawy 1%) 150ml</p> <p>2. Kasza jęczmienna pęczak gotowana 25g</p> <p>3. Schab pieczony (składniki: schab wieprzowy 96%, mąka pszenna typ 550 3%, przyprawy 1%) 70g</p> <p>4. Surówka z marchewki i selera (składniki: marchew 64%, seler 32%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 80g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: jablko</p>	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. Ryba pieczona w jarzynach (składniki: filet rybny 68%, włoszczyzna mrożona 22%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 120g</p> <p>5. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>6. 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>2. Kajzerka (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna, cukier)</p>	<p>Wartość energetyczna 1679kcal</p> <p>Białko 89g</p> <p>Tłuszcz 64g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 20g</p> <p>Węglowodany 228g</p> <p>w tym cukry 37g</p> <p>Błonnik 28g</p> <p>Sód 1,75g</p>
P02 latwostrawna	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna</p>	<p>1. Zupa z cukinią (składniki: woda 33%, cukinia 23%, ziemniaki 23%,</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże,</p>	<p>1. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtuszczone mleko w</p>	<p>Wartość energetyczna 1155kcal</p> <p>Białko 58g</p>



JADŁOSPIS 11-20.05.2026r.

	<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. Pasta z jaj z koperkiem (składniki: jajko 78%, jogurt naturalny 20%, koperek 2%) 50g</p> <p>4. Pomidor 40g, sałata 10g</p> <p>5. Mus owocowy</p> <p>6. Płatki owsiane gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki owsiane 6%) 150ml</p> <p>7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 3%, olej rzepakowy 2%, por 1%, przyprawy 1%) 150ml</p> <p>2. Kasza jęczmienna pęczak gotowana 25g</p> <p>3. Schab pieczony (składniki: schab wieprzowy 96%, mąka pszenna typ 550 3%, przyprawy 1%) 60g</p> <p>4. Surówka z marchewki i selera (składniki: marchew 64%, seler 32%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 60g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: jabłko</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. Ryba pieczona w jarzynach (składniki: filet rybny 68%, włoszczyzna mrożona 22%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 70g</p> <p>4. Pomidor 40g, sałata 10g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p> <p>2. Kajzerka (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna, cukier)</p>	<p>Tłuszcz 42g Nasycone kwasy tłuszczowe 14g Węglowodany 161g w tym cukry 28g Błonnik 15g Sód 0,85g</p>
--	--	---	---	---	---

Dieta 13.05.2026r.	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. Półdzwica drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe, stabilizatory (difosforany,</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. Kotlet jajeczny pieczony (składniki: jajko 64%, olej rzepakowy 14%, bulka tarta 7%, cebula 7%, bulka wrocławska 7%, przyprawy 1%) 140g</p> <p>4. Sos pieczarkowy (składniki: pieczarki 46%, cebula 28%, śmietana 18% 17%, mąka pszenna typ 550 3%, olej rzepakowy 3%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 50g</p> <p>5. Surówka z kiszonej kapusty (składniki: kapusta kwaszona 72%,</p>	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. Twarożek (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 20%) 100g</p> <p>5. Pomidor 50g, Salata 20g</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 2035kcal Białko 94g Tłuszcz 80g Nasycone kwasy tłuszczowe 25g Węglowodany 291g w tym cukry 56g Błonnik 26g Sód 1,98g</p>



JADŁOSPIS 11-20.05.2026r.

	<p>trifosforany), skrobia, substancja zagęszczając (karagen), błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g</p> <p>5. Surówka z rzodkwi białej (składniki: rzodkiew biała 83%, jogurt naturalny 10%, majonez 4%, szczypiorek 3%) 120g, sałata 20g</p> <p>6. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 94%, kasza manna 6%) 350ml</p> <p>7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>marchew 14%, cebula 7%, olej rzepakowy 3.5%, cukier 3.5%) 150g</p> <p>6. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</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. Półdzwica drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczając (karagen), błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz</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. Kotlet jajeczny pieczony (składniki: jajko 64%, olej rzepakowy 14%, bulka tarta 7%, cebula 7%, bulka wrocławska 7%, przyprawy 1%) 140g</p> <p>4. Sos koperkowy (składniki: włoszczyzna mrożona 59%, mleko 2% 23%, koperek 12%, mąka pszenna typ 550 5%, przyprawy 1%) 20g</p> <p>5. Marchewka (mrożona) gotowana 150g</p> <p>6. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Twarożek (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 20%) 100g</p> <p>4. Pomidor 50g, Salata 20g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Kefir (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g</p> <p>2. Banan</p>	<p>Wartość energetyczna 1929kcal Białko 91g Tłuszcz 75g Nasycone kwasy tłuszczowe 24g Węglowodany 277g w tym cukry 55g Błonnik 22g Sód 1,62g</p>



	(izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 94%, kasza manna 6%) 350ml 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml				
D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia , woda, sól) 90g 2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka , tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. Półgówka 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. Surówka z rzodkwi białej (składniki: rzodkiew biała 83%, jogurt naturalny 10%, majonez 4%, szczypiorek 3%) 120g, sałata 20g 5. Jogurt naturalny (składniki: mleko , odtłuszczone mleko w proszku, białka	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 jajeczny pieczony (składniki: jajko 64%, olej rzepakowy 14%, bulka tarta 7%, cebula 7%, bulka wrocławska 7%, przyprawy 1%) 140g 4. Sos pieczarkowy (składniki: pieczarki 46%, cebula 28%, śmietana 18% 17%, mąka pszenna typ 550 3%, olej rzepakowy 3%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 50g 5. Surówka z kiszonej kapusty (składniki: kapusta kwaszona 72%, marchew 14%, cebula 7%, olej rzepakowy 3.5%, cukier 3.5%) 150g 6. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek 200ml	1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia , woda, sól) 90g 2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka , tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. Twarożek (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 20%) 100g 4. Pomidor 50g, Salata 20g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Kefir (składniki: mleko , odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g 2. Pomarańcza	Wartość energetyczna 1878kcal Białko 86g Tłuszcz 77g Nasycone kwasy tłuszczowe 23g Węglowodany 269g w tym cukry 42g Błonnik 33g Sód 2,04g



JADŁOSPIS 11-20.05.2026r.

	<p>mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>				
D05 z ograniczeniem tłuszczu	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 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 50g, sałata 20g 4. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 94%, kasza manna 6%) 350ml 5. 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 jajeczny z białek jaj pieczony (składniki: białko jaja kurzego 62.5%, olej rzepakowy 12.5%, bulka wrocławska 6.25%, bulka tarta 6.25%, cebula 6.25%, jajko 6.25%) 140g 4. Sos koperkowy (składniki: włoszczyzna mrożona 59%, mleko 2% 23%, koperek 12%, mąka pszenna typ 550 5%, przyprawy 1%) 20g 5. Marchewka (mrożona) gotowana 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. Twarożek (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 20%) 100g 3. Pomidor 50g, sałata 20g 4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Kefir (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g 2. Banan</p>	<p>Wartość energetyczna 2284kcal Białko 93g Tłuszcz 83g Nasycone kwasy tłuszczowe 22g Węglowodany 311g w tym cukry 56g Błonnik 25g Sód 2,11g</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</p>	<p>1. Krupnik (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, kasza jęczmienna perlowa 6%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 250ml 2. Ziemniaki gotowane 100g 3. Kotlet jajeczny pieczony (składniki: jajko 64%, olej rzepakowy 14%, bulka tarta 7%, cebula 7%, bulka</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</p>	<p>1. Kefir (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g</p>	<p>Wartość energetyczna 1548kcal Białko 71g Tłuszcz 57g Nasycone kwasy tłuszczowe 18g Węglowodany 226g w tym cukry 50g Błonnik 18g Sód 1,23g</p>



JADŁOSPIS 11-20.05.2026r.

	<p>słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. Półdewica drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g</p> <p>5. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>6. 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) 20g</p> <p>7. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 94%, kasza manna 6%) 200ml</p> <p>8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>wrocławska 7%, przyprawy 1%) 100g</p> <p>4. Sos koperkowy (składniki: włoszczyzna mrożona 59%, mleko 2% 23%, koperek 12%, mąka pszenna typ 550 5%, przyprawy 1%) 20g</p> <p>5. Marchewka (mrożona) gotowana 120g</p> <p>6. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: banan</p>	<p>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, Salata 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</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. Kotlet jajeczny pieczony (składniki: jajko 64%, olej rzepakowy 14%, bulka wrocławska 7%, cebula 7%, bulka wrocławska 7%, przyprawy 1%) 60g</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz</p>	<p>1. Kefir (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g</p>	<p>Wartość energetyczna 1037kcal Białko 48g Tłuszcz 38g Nasycone kwasy tłuszczowe 13g Węglowodany 151g w tym cukry 35g Błonnik 11g Sód 0,81g</p>



JADŁOSPIS 11-20.05.2026r.

	<p>słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g</p> <p>3. 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)) 30g</p> <p>4. Pomidor 40g, sałata 10g</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, barwnik: karoteny) 15g</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>4. Sos koperkowy (składniki: włoszczyzna mrożona 59%, mleko 2% 23%, koperek 12%, mąka pszenna typ 550 5%, przyprawy 1%) 10g</p> <p>5. Marchewka (mrożona) gotowana 60g</p> <p>6. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: banan</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. Twarożek (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 20%) 50g</p> <p>4. Pomidor 50g, Salata 20g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
--	--	--	---	--	--

Dieta 14.05.2026r.	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,</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%,</p>	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka</p>	<p>1. Maślanka 0.5% tłuszczu (składniki: maślanka, mleko, żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml</p>	<p>Wartość energetyczna 2279kcal Białko 129g Tłuszcz 77g Nasycone kwasy tłuszczowe 27g Węglowodany 280g w tym cukry 49g</p>



JADŁOSPIS 11-20.05.2026r.

	<p>woda, sól) 30g 3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 4. Ser żółty (gouda) (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g 5. Ogórek 50g, sałata 20g 6. Płatki jęczmienne gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki jęczmienne 6%) 350ml 7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>czosnek 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Kasza gryczana gotowana 80g 3. Udziec z indyka pieczony (składniki: udziec z indyka 96%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 130g 4. Surówka z 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</p>	<p>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 gyros (składniki: filet z kurczaka 30%, kapusta pekińska 21%, ogórek konserwowy 13%, kukurydza konserwowa 11%, papryka czerwona 9%, majonez 6%, ketchup 5%, olej rzepakowy 4%, przyprawy 1%) 180g 5. Salata 20g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>Błonnik 33g Sód 2,572g</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. Poledwica sopocka (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko sojowe, cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g</p>	<p>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. Kasza jaglana gotowana 80g 3. Udziec z indyka pieczony (składniki: udziec z indyka 96%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 130g 4. Brokuł (mrożony) gotowany 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g 2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. Salatka gyros (składniki: filet z kurczaka 32%, pomidor 23%, sałata lodowa 18%, kukurydza konserwowa 10%, jogurt naturalny 9%, ketchup 5%, olej rzepakowy 2%, przyprawy 1%) 180g 4. Salata 20g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Kajzerka (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna, cukier) 2. Maślanka 0.5% tłuszczu (składniki: maślanka, mleko, żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml</p> <p>Wartość energetyczna 2115kcal Białko 115g Tłuszcz 63g Nasycone kwasy tłuszczowe 23g Węglowodany 279g Błonnik 20g Sód 2,67g</p>



JADŁOSPIS 11-20.05.2026r.

	<p>4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Płatki jęczmienne gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki jęczmienne 6%) 350ml 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>				
<p>D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g 2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. Ser żółty (gouda) (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g 4. Ogórek 50g, sałata 20g 5. 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. 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 2. Kasza gryczana gotowana 80g 3. Udziec z indyka pieczony (składniki: udziec z indyka 96%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 130g 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 200ml</p>	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g 2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. Salatka gyros (składniki: filet z kurczaka 30%, kapusta pekińska 21%, ogórek konserwowy 13%, kukurydza konserwowa 11%, papryka czerwona 9%, majonez 6%, ketchup 5%, olej rzepakowy 4%, przyprawy 1%) 180g 4. Salata 20g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Maślanka 0.5% tłuszczu (składniki: maślanka, mleko, żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml</p>	<p>Wartość energetyczna 2129kcal Białko 118g Tłuszcz 76g Nasycone kwasy tłuszczowe 23g Węglowodany 258g w tym cukry 34g Błonnik 38g Sód 3,18g</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. 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,</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 2. Kasza jagłana gotowana 80g 3. Udziec z indyka pieczony (składniki: udziec z indyka 96%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 130g 4. Brokuł (mrożony) gotowany 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. Salatka gyros (składniki: filet z kurczaka 32%, pomidor 23%, sałata lodowa 18%, kukurydza konserwowa 10%, jogurt naturalny 9%, ketchup 5%, olej rzepakowy 2%, przyprawy</p>	<p>1. Kajzerka (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna, cukier) 2. Maślanka 0.5% tłuszczu (składniki: maślanka, mleko, żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml</p>	<p>Wartość energetyczna 2350kcal Białko 121g Tłuszcz 66g Nasycone kwasy tłuszczowe 24g Węglowodany 324g w tym cukry 52g Błonnik 22g Sód 2,99g</p>



JADŁOSPIS 11-20.05.2026r.

	<p>przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g</p> <p>3. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>4. Płatki jęczmienne gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki jęczmienne 6%) 350ml</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		<p>1%) 180g</p> <p>3. Salata 20g</p> <p>4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
P01 podstawowa	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. Ser żółty (gouda) (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g</p> <p>5. Pomidor 50g, sałata 10g</p> <p>6. Mandarynka</p> <p>7. Płatki jęczmienne gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki jęczmienne 6%) 150ml</p> <p>8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</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%) 200ml</p> <p>2. Kasza jaglana gotowana 30g</p> <p>3. Udziec z indyka pieczony (składniki: udziec z indyka 96%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 70g</p> <p>4. Brokuł (mrożony) gotowany 70g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: galaretka</p>	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. Filet z kurczaka gotowany w warzywach (składniki: filet z kurczaka 60%, włoszczyzna mrożona 30%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 80g</p> <p>5. Pomidor 50g Salata 10g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Maślanka 0.5% tłuszczu (składniki: maślanka, mleko, żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml</p>	<p>Wartość energetyczna 1684kcal</p> <p>Białko 84g</p> <p>Tłuszcz 55g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 23g</p> <p>Węglowodany 220g</p> <p>w tym cukry 52g</p> <p>Błonnik 23g</p> <p>Sód 2,28g</p>
P02 latwostrawna	<p>1. Bułka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat,</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. Kasza jaglana gotowana 25g</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</p>	<p>1. Maślanka 0.5% tłuszczu (składniki: maślanka, mleko, żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml</p>	<p>Wartość energetyczna 1166kcal</p> <p>Białko 64g</p> <p>Tłuszcz 37g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 15g</p> <p>Węglowodany 146g</p> <p>w tym cukry 40g</p> <p>Błonnik 11g</p>



JADŁOSPIS 11-20.05.2026r.

	<p>barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g</p> <p>3. Ser żółty (gouda) (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 30g</p> <p>5. Pomidor 40g, sałata 10g</p> <p>6. Mandarynka</p> <p>7. Płatki jęczmienne gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki jęczmienne 6%) 150ml</p> <p>7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>3. Udziec z indyka pieczony (składniki: udziec z indyka 96%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 60g</p> <p>4. Brokuł (mrożony) gotowany 60g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: galaretka</p>	<p>cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g</p> <p>3. Filet z kurczaka gotowany w warzywach (składniki: filet z kurczaka 60%, włoszczyzna mrożona 30%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 60g</p> <p>4. Pomidor 40g Sałata 10g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	Sód 1.04g
--	--	--	---	-----------

Dieta 15.05.2026r.	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. Jajko gotowane</p> <p>5. Sos tatarski (składniki: ogórek kwaszony 47%, jogurt naturalny 19%, majonez 19%, groszek konserwowy 15%, szczypiorek 1%) 100g</p> <p>6. Papryka czerwona 50g</p>	<p>1. Zupa zacierkowa (składniki: woda 43%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mąka pszenna typ 550 8.5%, jajko 2.5%, olej rzepakowy 2%, cebula 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Kotlet rybny pieczony (składniki: filet rybny 69%, jajko 12%, bulka wrocławska 10%, bulka tarta 6%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 200g</p> <p>4. Surówka z kapusty białej (składniki: kapusta biała 61%, marchew 21%, cebula 9%, majonez 9%) 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. 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</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 2188kcal</p> <p>Białko 83g</p> <p>Tłuszcz 84g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 29g</p> <p>Węglowodany 319g</p> <p>w tym cukry 75g</p> <p>Błonnik 33g</p> <p>Sód 2,55g</p>



JADŁOSPIS 11-20.05.2026r.

	<p>7. Platki ryżowe gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki ryżowe 6%) 350ml 8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		<p>cytryny, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty naturalne, kurkuma) 115g 5. Pomidor 70g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
D02 łatwostrawna	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g 2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. Jajko gotowane 4. Sos jogurtowy z natką (składniki: jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, natka pietruszki 7%) 40g 5. Pomidor 50g 6. Platki ryżowe gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki ryżowe 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. Ziemniaki gotowane 200g 3. Kotlet rybny pieczony (składniki: filet rybny 69%, jajko 12%, bulka wrocławska 10%, bulka tarta 6%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 200g 4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 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. Twarożek (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 3.2% 20%) 100g 4. Pomidor 70g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Rogal maślany (składniki: mąka pszenna typ 500 53%, cukier, margaryna: (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono – i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato)), woda, sól, kruszonka: mąka pszenna, margaryna, cukier, białko kurze)</p>	<p>Wartość energetyczna 1808kcal Białko 91g Tłuszcz 51g Nasycone kwasy tłuszczowe 30g Węglowodany 290g w tym cukry 77g Błonnik 20g Sód 1,26g</p>
D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g 2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. Jajko gotowane 4. Sos tatarski (składniki: ogórek kwaszony 47%, jogurt naturalny 19%,</p>	<p>1. Zupa zacierkowa (składniki: woda 43%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mąka pszenna typ 550 8.5%, jajko 2.5%, olej rzepakowy 2%, cebula 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Kotlet rybny pieczony (składniki: filet rybny 69%, jajko 12%, bulka wrocławska 10%, bulka tarta 6%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 200g 4. Surówka z kapusty białej (składniki: kapusta biała 61%, marchew</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</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g 2. Jabłko</p>	<p>Wartość energetyczna 2147kcal Białko 92g Tłuszcz 83g Nasycone kwasy tłuszczowe 21g Węglowodany 305g w tym cukry 34g Błonnik 42g Sód 2,47g</p>



JADŁOSPIS 11-20.05.2026r.

	<p>majonez 19%, groszek konserwowy 15%, szczypiorek 1%) 100g 5. Papryka czerwona 50g 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>21%, cebula 9%, majonez 9%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek 200ml</p>	<p>tomat 2%, błonnik roślinny, (bambusowy, grochowy), sól morską, cukier trzcinowy, koncentrat soku z cytryny, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty naturalne, kurkuma) 115g 4. Pomidor 70g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
D05 z ograniczeniem tłuszczu	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. Jajko gotowane z twarogiem (składniki: białko jaja kurzego 48%, ser twarogowy półtłusty 48%, koperek 1%, pieprz czarny 1%) 120g 3. Sos jogurtowy z natką (składniki: jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, natka pietruszki 7%) 40g 4. Pomidor 50g 5. Płatki ryżowe gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki ryżowe 6%) 350ml 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Zupa zacierkowa (składniki: woda 43%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mąka pszenna typ 550 8.5%, jajko 2.5%, olej rzepakowy 2%, cebula 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Kotlet rybny pieczony (składniki: filet rybny 69%, jajko 12%, bulka wrocławska 10%, bulka tarta 6%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 200g 4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. Twarożek (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 3.2% 20%) 100g 3. Pomidor 70g 4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Rogal maślany (składniki: mąka pszenna typ 500 53%, cukier, margaryna: (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy), woda, emulgatory (mono – i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato)), woda, sól, kruszonka: mąka pszenna, margaryna, cukier, białko kurze)</p>	<p>Wartość energetyczna 1993kcal Białko 100g Tłuszcz 46g Nasycone kwasy tłuszczowe 25g Węglowodany 310g w tym cukry 60g Błonnik 21g Sód 1,61g</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),</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%) 200ml 2. Ziemniaki gotowane 80g 3. Kotlet rybny pieczony (składniki: filet rybny 69%, jajko 12%, bulka wrocławska 10%, bulka tarta 6%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 150g 4. Fasolka szparagowa (mrożona)</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),</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 1577kcal Białko 72g Tłuszcz 40g Nasycone kwasy tłuszczowe 21g Węglowodany 276g w tym cukry 69g Błonnik 25g Sód 1,306g</p>



JADŁOSPIS 11-20.05.2026r.

	barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 4. Jajko gotowane 5. Sos jogurtowy z natką (składniki: jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, natka pietruszki 7%) 40g 6. Pomidor 50g 7. Sok wieloowocowy 8. Płatki ryżowe gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki ryżowe 6%) 200ml 9. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	gotowana 80g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: winogrono	barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 4. Twarożek (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 3.2% 20%) 60g 5. Pomidor 40g, 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. Jajko gotowane 4. Sos jogurtowy z natką (składniki: jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, natka pietruszki 7%) 40g 5. Pomidor 50g 6. Sok wieloowocowy 7. Płatki ryżowe gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki ryżowe 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. Ziemniaki gotowane 60g 3. Kotlet rybny pieczony (składniki: filet rybny 69%, jajko 12%, bulka wrocławska 10%, bulka tarta 6%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 120g 4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 60g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: winogrono	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. Twarożek (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 3.2% 20%) 40g 4. Pomidor 40g, sałata 10g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	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)	Wartość energetyczna 967kcal Białko 42g Tłuszcz 28g Nasycone kwasy tłuszczowe 15g Węglowodany 170g w tym cukry 51g Błonnik 11g Sód 0,53g
Dieta 16.05.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza



JADŁOSPIS 11-20.05.2026r.

D01 podstawowa	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. Schab pieczony na zimno (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, przyprawy 1%) 50g</p> <p>5. Pomidor 50g, Salata 20g</p> <p>6. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 95%, kakao 2%, cukier 2%) 200ml</p>	<p>1. Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda 57%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 3.2% 14%, makaron 6%, koncentrat pomidorowy 5%, mąka pszenna typ 550 2%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Kasza gryczana gotowana 80g</p> <p>3. Gulasz mięsno-warzywny gotowany (składniki: włoszczyzna mrożona 37%, łopatką wołowa 30%, groszek zielony mrożony 9%, por 7%, cebula 7%, olej rzepakowy 7%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 1%) 200g</p> <p>4. Salata z jogurtem (składniki: sałata lodowa 78%, jogurt naturalny 20%, koper 2%) 100g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. 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. Salatka wiosenna (składniki: ogórek 36%, rzodkiewka 36%, sałata 18%, jogurt naturalny 4.5%, majonez 4.5%, szczypiorek 1%) 150g</p> <p>6. 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>2. Grahamka (składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna typ 750, cukier, drożdże, woda, sól)</p>	<p>Wartość energetyczna 2145kcal</p> <p>Białko 108g</p> <p>Tłuszcz 81g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 26g</p> <p>Węglowodany 260g</p> <p>w tym cukry 32g</p> <p>Błonnik 29g</p> <p>Sód 2,84g</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,</p>	<p>1. Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda 57%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 3.2% 14%, makaron 6%, koncentrat pomidorowy 5%, mąka pszenna typ 550 2%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Kasza jęczmienna gotowana 80g</p> <p>3. Gulasz mięsno-warzywny gotowany (składniki: włoszczyzna mrożona 40%, udziec z indyka 32%, groszek zielony mrożony 10%, por 8%, olej rzepakowy 7%, mąka pszenna 2%,</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</p>	<p>1. Serek wiejski lekki (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól) 150g</p> <p>2. Kajzerki (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna, cukier)</p>	<p>Wartość energetyczna 2082kcal</p> <p>Białko 95g</p> <p>Tłuszcz 84g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 27g</p> <p>Węglowodany 245g</p> <p>w tym cukry 31g</p> <p>Błonnik 19g</p> <p>Sód 2,97g</p>



JADŁOSPIS 11-20.05.2026r.

	<p>regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Schab pieczony na zimno (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, przyprawy 1%) 50g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 95%, kakao 2%, cukier 2%) 200ml</p>	<p>przyprawy 1%) 130g</p> <p>4. Salata z jogurtem (składniki: sałata lodowa 78%, jogurt naturalny 20%, koper 2%) 100g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Parówki drobiowe (gotowane) (składniki: mięso z indyka 72% (w tym mięso z piersi indyka 25%), woda, skrobia ziemniaczana, skóry z indyka, tłuszcz indyczy, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, błonnik pszenny (bezglutenowy), regulator kwasowości (mleczan sodu), stabilizatory (cytrynian sodu), przeciwutleniacze (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu)) 100g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
<p>D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Schab pieczony na zimno (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, przyprawy 1%) 50g</p> <p>4. Pomidor 50g, Salata 20g</p> <p>5. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda 57%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 3.2% 14%, makaron 6%, koncentrat pomidorowy 5%, mąka pszenna typ 550 2%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Kasza gryczana gotowana 80g</p> <p>3. Gulasz mięsno-warzywny gotowany (składniki: włoszczyzna mrożona 37%, łopatka wołowa 30%, groszek zielony mrożony 9%, por 7%, cebula 7%, olej rzepakowy 7%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 1%) 200g</p> <p>4. Salata z jogurtem (składniki: sałata lodowa 78%, jogurt naturalny 20%, koper 2%) 100g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek 200ml</p>	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. 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. Salatka wiosenna (składniki: ogórek 36%, rzodkiewka 36%, sałata 18%,</p>	<p>1. Serek wiejski lekki (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól) 150g</p> <p>2. Grahamka (składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna typ 750, cukier, drożdże, woda, sól)</p>	<p>Wartość energetyczna 2034kcal Białko 98g Tłuszcz 77g Nasycone kwasy tłuszczowe 24g Węglowodany 254g w tym cukry 22g Błonnik 35g Sód 2,9g</p>



JADŁOSPIS 11-20.05.2026r.

			jogurt naturalny 4.5%, majonez 4.5%, szczypiorek 1%) 150g 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 2. Schab pieczony na zimno (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, przyprawy 1%) 50g 3. Pomidor 50g, sałata 20g 4. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 95%, kakao 2%, cukier 2%) 200ml</p>	<p>1. Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda 57%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 3.2% 14%, makaron 6%, koncentrat pomidorowy 5%, mąka pszenna typ 550 2%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Kasza jęczmienna gotowana 80g 3. Gulasz mięsno-warzywny gotowany (składniki: włoszczyzna mrożona 37%, łopatka wołowa 30%, groszek zielony mrożony 9%, por 7%, cebula 7%, olej rzepakowy 7%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 1%) 130g 4. Salata z jogurtem (składniki: sałata lodowa 78%, jogurt naturalny 20%, koper 2%) 100g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. Polędwica sopocka (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko sojowe, cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g 3. Miód 25g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 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. Kajzerki (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna, cukier)</p>	<p>Wartość energetyczna 2217kcal Białko 107g Tłuszcz 71g Nasycone kwasy tłuszczowe 23g Węglowodany 297g w tym cukry 39g Błonnik 20g Sód 3,63g</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</p>	<p>1. Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda 57%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 3.2% 14%, makaron 6%, koncentrat pomidorowy 5%, mąka pszenna typ 550 2%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 150ml 2. Kasza jęczmienna gotowana 30g 3. Gulasz mięsno-warzywny gotowany (składniki: włoszczyzna mrożona 37%, łopatka wołowa 30%, groszek zielony mrożony 9%, por 7%, cebula 7%, olej rzepakowy 7%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 1%) 70g 4. Salata z jogurtem (składniki: sałata</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</p>	<p>1. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 1539kcal Białko 65g Tłuszcz 53g Nasycone kwasy tłuszczowe 19g Węglowodany 211g w tym cukry 49g Błonnik 24g Sód 1,77g</p>



JADŁOSPIS 11-20.05.2026r.

	<p>4. Schab pieczony na zimno (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, przyprawy 1%) 50g</p> <p>5. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>6. Kisiel</p> <p>7. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 95%, kakao 2%, cukier 2%) 200ml</p>	<p>lodowa 78%, jogurt naturalny 20%, koper 2%) 50g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: jabłko</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)) 60g</p> <p>5. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
P02 latwostrawna	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g</p> <p>3. Schab pieczony na zimno (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, przyprawy 1%) 30g</p> <p>4. Pomidor 40g, sałata 10g</p> <p>5. Kisiel</p> <p>6. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 95%, kakao 2%, cukier 2%) 150ml</p>	<p>1. Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda 57%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 3.2% 14%, makaron 6%, koncentrat pomidorowy 5%, mąka pszenna typ 550 2%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 150ml</p> <p>2. Kasza jęczmienna gotowana 20g</p> <p>3. Gulasz mięsno-warzywny gotowany (składniki: włoszczyzna mrożona 37%, łopatka wołowa 30%, groszek zielony mrożony 9%, por 7%, cebula 7%, olej rzepakowy 7%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 1%) 60g</p> <p>4. Salata z jogurtem (składniki: sałata lodowa 78%, jogurt naturalny 20%, koper 2%) 30g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek 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. Parówki drobiowe (gotowane) (składniki: mięso z indyka 72% (w tym mięso z piersi indyka 25%), woda, skrobia ziemniaczana, skóry z indyka, tłuszcz indyczy, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, błonnik pszenny (bezglutenowy), regulator kwasowości (mleczan sodu), stabilizatory (cytrynian sodu), przeciwutleniacze (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu)) 30g</p> <p>4. Pomidor 40g, sałata 10g</p>	<p>1. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 1004kcal</p> <p>Białko 43g</p> <p>Tłuszcz 34g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 13g</p> <p>Węglowodany 138g</p> <p>w tym cukry 42g</p> <p>Błonnik 12g</p> <p>Sód 0,92g</p>



JADŁOSPIS 11-20.05.2026r.

Dieta 17.05.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
			5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
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, salata 20g</p> <p>6. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 3.2% 95%, kawa zbożowa 2%, cukier 2%) 200ml</p>	<p>1. Barszcz biały (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 6%, barszcz biały 3%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Kotlet mielony pieczony (składniki: udziec z indyka 60%, bulka wrocławska 14%, olej rzepakowy 7%, jajko 7%, bulka tarta 6%, cebula 5%, 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. 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 70g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Salatka brokułowa (składniki: brokuł 48%, jogurt naturalny 22%, jajko 18%, kukurydza 12%) 220g</p> <p>2. Banan</p>	Wartość energetyczna 1908kcal Białko 94g Tłuszcz 68g Nasycone kwasy tłuszczowe 27g Węglowodany 266g w tym cukry 43g Błonnik 30g Sód 2,48g
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>1. Barszcz biały (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 6%, barszcz biały 3%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Kotlet mielony pieczony (składniki: udziec z indyka 60%, bulka wrocławska 14%, olej rzepakowy 7%, jajko 7%, bulka tarta 6%, cebula 5%, 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. 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,</p>	<p>1. Salatka brokułowa (składniki: brokuł 48%, jogurt naturalny 22%, jajko 18%, kukurydza 12%) 220g</p> <p>2. Banan</p>	Wartość energetyczna 1808kcal Białko 87g Tłuszcz 58g Nasycone kwasy tłuszczowe 19g Węglowodany 328g w tym cukry 45g Błonnik 24g Sód 2,07g



JADŁOSPIS 11-20.05.2026r.

	<p>3. Kielbasa krakowska (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Miód 25g</p> <p>6. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 3.2% 95%, kawa zbożowa 2%, cukier 2%) 200ml</p>		<p>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 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. Kielbasa krakowska (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g</p> <p>4. Ogórek 50g, sałata 20g</p> <p>5. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Barszcz biały (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 6%, barszcz biały 3%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Kasza jęczmienna pęczak gotowana 80g</p> <p>3. Kotlet mielony pieczony (składniki: udziec z indyka 60%, bulka wrocławska 14%, olej rzepakowy 7%, jajko 7%, bulka tarta 6%, cebula 5%, przyprawy 1%) 120g</p> <p>4. Surówka z marchewki (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek 200ml</p>	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Ser żółty (gouda) (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g</p> <p>4. Pomidor 70g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Salatka brokułowa (składniki: brokuł 48%, jogurt naturalny 22%, jajko 18%, kukurydza 12%) 220g</p> <p>2. Jabłko</p>	<p>Wartość energetyczna 1939kcal</p> <p>Białko 96g</p> <p>Tłuszcz 70g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 26g</p> <p>Węglowodany 271g</p> <p>w tym cukry 25g</p> <p>Błonnik 37g</p> <p>Sód 2,52g</p>
<p>D05 z</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka</p>	<p>1. Barszcz biały (składniki: woda 48%,</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka</p>	<p>1. Salatka brokułowa (składniki:</p>	<p>Wartość energetyczna 1879kcal</p>



JADŁOSPIS 11-20.05.2026r.

ograniczeniem tłuszczu	<p>pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g</p> <p>2. Kielbasa krakowska (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g</p> <p>3. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>4. Miód 25g</p> <p>5. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 3.2% 95%, kawa zbożowa 2%, cukier 2%) 200ml</p>	<p>ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 6%, barszcz biały 3%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Kotlet mielony pieczony (składniki: udziec z indyka 60%, bulka wrocławska 14%, olej rzepakowy 7%, jajko 7%, bulka tarta 6%, cebula 5%, przyprawy 1%) 120g</p> <p>4. Marchewka (mrożona) gotowana 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g</p> <p>2. Polędwica drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g</p> <p>3. Pomidor 70g</p> <p>4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>brokuł 48%, jogurt naturalny 22% białko jajka 18%, kukurydza 12%) 220g</p> <p>2. Banan</p>	<p>Białko 83g Tłuszcz 62g Nasycone kwasy tłuszczowe 15g Węglowodany 322g w tym cukry 45g Błonnik 24g Sód 2,13g</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</p>	<p>1. Barszcz biały (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 6%, barszcz biały 3%, przyprawy 1%) 150ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 80g</p> <p>3. Kotlet mielony pieczony (składniki: udziec z indyka 60%, bulka wrocławska 14%, olej rzepakowy 7%, jajko 7%, bulka tarta 6%, cebula 5%, przyprawy 1%) 80g</p> <p>4. Marchewka (mrożona) gotowana 80g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: jogurt naturalny (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury</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</p>	<p>1. Kanapka (chleb baltonowski, mix tłuszczowy, jajko gotowane, sałata, ogórek)</p>	<p>Wartość energetyczna 1714kcal Białko 77g Tłuszcz 68g Nasycone kwasy tłuszczowe 28g Węglowodany 227g w tym cukry 39g Błonnik 24g Sód 2,32g</p>



JADŁOSPIS 11-20.05.2026r.

	<p>sodu) 30g 5. Pomidor 50g, sałata 10g 6. Banan 7. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 3.2% 95%, kawa zbożowa 2%, cukier 2%) 150ml</p>	<p>bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p>	<p>bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g 5. Pomidor 50g, sałata 20g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
P02 latwostrawna	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g 2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g 3. Kielbasa krakowska (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 30g 4. Pomidor 40g, sałata 10g 5. Banan 6. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 3.2% 95%, kawa zbożowa 2%, cukier 2%) 150ml</p>	<p>1. Barszcz biały (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 6%, barszcz biały 3%, przyprawy 1%) 150ml 2. Ziemniaki gotowane 60g 3. Kotlet mielony pieczony (składniki: udziec z indyka 60%, bulka wrocławska 14%, olej rzepakowy 7%, jajko 7%, bulka tarta 6%, cebula 5%, przyprawy 1%) 60g 4. Marchewka (mrożona) gotowana 60g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek 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. 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 (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 30g 4. Pomidor 40g, sałata 10g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Kanapka (chleb baltonowski, mix tłuszczowy, jajko gotowane, sałata, ogórek)</p>	<p>Wartość energetyczna 1111kcal Białko 53g Tłuszcz 44g Nasycone kwasy tłuszczowe 18g Węglowodany 139g w tym cukry 32g Błonnik 11g Sód 1,33g</p>

Dieta 18.05.2026r.	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</p>	<p>1. Zupa ogórkowa z ziemniakami (składniki: woda 35%, ziemniaki 28%, ogórek kwaszony 14%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 5%, mąka pszenna typ 550 2%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Bitka wieprzowa duszona w cebulce (składniki: schab wieprzowy</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</p>	<p>1. Kanapka (grahamka, mix tłuszczowy, szynka konserwowa, sałata, ogórek)</p>	<p>Wartość energetyczna 1998kcal Białko 97g Tłuszcz 63g Nasycone kwasy tłuszczowe 22g Węglowodany 274g w tym cukry 46g Błonnik 28g Sód 2,5g</p>



JADŁOSPIS 11-20.05.2026r.

	<p>słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. Szynka konserwowa (składniki: mięso wieprzowe z szynki 93%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, substancja zagęszczająca E407, izolat białka sojowego, białka kolagenowe wieprzowe, stabilizatory: E262i, E450, E451; glukoza, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze: E300, E301, E316, E330; aromaty, ekstrakt drożdżowy, przyprawy (pieprz czarny), ekstrakty przypraw, substancja konserwująca E250) 50g</p> <p>5. Papryka czerwona 50g, Salata 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>69%, cebula 14%, olej rzepakowy 13%, mąka pszenna typ 550 3%, przyprawy 1%) 120g</p> <p>4. Buraki gotowane 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>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%) 100g</p> <p>5. Pomidor 70g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
D02 latwostrawna	<p>1. Bulka wroclawska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. 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,</p>	<p>1. Zupa jarzynowa (składniki: woda 40%, ziemniaki 30%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 14%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Bitka wieprzowa duszona (składniki: schab wieprzowy 80%, olej rzepakowy 15%, mąka pszenna typ 550 4%, przyprawy 1%) 120g</p> <p>4. Buraki gotowane 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Bulka wroclawska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Twarożek (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 20%) 100g</p> <p>4. Pomidor 70g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Kanapka (kajzerka, mix tłuszczowy, szynka konserwowa, sałata, pomidor)</p>	<p>Wartość energetyczna 2013kcal Białko 97g Tłuszcz 68g Nasycone kwasy tłuszczowe 24g Węglowodany 263g w tym cukry 47g Błonnik 19g Sód 2,48g</p>



JADŁOSPIS 11-20.05.2026r.

	wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze: E300, E301, E316, E330; aromaty, ekstrakt drożdżowy, przyprawy (pieprz czarny), ekstrakty przypraw, substancja konserwująca E250) 50g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Zacierki gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 88%, mąka pszenna typ 550 9%, jajko 3%) 350ml 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml				
D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia , woda, sól) 90g 2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka , tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. 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. Papryka czerwona 50g, Salata 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	1. Zupa ogórkowa z ziemniakami (składniki: woda 35%, ziemniaki 28%, ogórek kwaszony 14%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 5%, mąka pszenna typ 550 2%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Bitka wieprzowa duszona (składniki: schab wieprzowy 80%, olej rzepakowy 15%, mąka pszenna typ 550 4%, przyprawy 1%) 120g 4. Surówka z selera (składniki: seler 62,5%, jabłko 31,25%, olej rzepakowy 6,25%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek 200ml	1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia , woda, sól) 90g 2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka , tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. Twarożek (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 20%) 100g 4. Pomidor 70g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Kanapka (grahamka, mix tłuszczowy, szynka konserwowa, sałata, ogórek)	Wartość energetyczna 1849kcal Białko 87g Tłuszcz 68g Nasycone kwasy tłuszczowe 20g Węglowodany 239g w tym cukry 22g Błonnik 34g Sód 2,53g
D05 z	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka	1. Zupa jarzynowa (składniki: woda	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka	1. Kanapka (kajzerka, szynka)	Wartość energetyczna 1768kcal



JADŁOSPIS 11-20.05.2026r.

ograniczeniem tłuszczu	<p>pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g</p> <p>2. Szynka konserwowa (składniki: mięso wieprzowe z szynki 93%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, substancja zagęszczająca E407, izolat białka sojowego, białka kolagenowe wieprzowe, stabilizatory: E262i, E450, E451; glukoza, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze: E300, E301, E316, E330; aromaty, ekstrakt drożdżowy, przyprawy (pieprz czarny), ekstrakty przypraw, substancja konserwująca E250) 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>40%, ziemniaki 30%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 14%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Bitka wieprzowa duszona (składniki: schab wieprzowy 80%, olej rzepakowy 15%, mąka pszenna typ 550 4%, przyprawy 1%) 120g</p> <p>4. Buraki gotowane 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g</p> <p>2. Twarożek (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 20%) 100g</p> <p>3. Pomidor 70g</p> <p>4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>konserwowa, sałata, pomidor)</p>	<p>Białko 87g Tłuszcz 60g Nasycone kwasy tłuszczowe 20g Węglowodany 230g w tym cukry 46g Błonnik 18g Sód 1,89g</p>
P01 podstawowa	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. Szynka konserwowa (składniki: mięso wieprzowe z szynki 93%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, substancja zagęszczająca E407, izolat białka sojowego, białka kolagenowe wieprzowe,</p>	<p>1. Zupa jarzynowa (składniki: woda 40%, ziemniaki 30%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 14%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 200ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 80g</p> <p>3. Bitka wieprzowa duszona (składniki: schab wieprzowy 80%, olej rzepakowy 15%, mąka pszenna typ 550 4%, przyprawy 1%) 80g</p> <p>4. Buraki gotowane 80g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: Banan</p>	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g</p> <p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g</p> <p>3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>4. Twarożek (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 20%) 80g</p> <p>5. Dżem (składniki: cukier i/lub syrop glukozowo-fruktozowy, truskawki, woda, substancja żelująca (pektyna),</p>	<p>1. Kanapka (grahamka, mix tłuszczowy, szynka konserwowa, sałata, ogórek)</p>	<p>Wartość energetyczna 1593kcal Białko 68g Tłuszcz 45g Nasycone kwasy tłuszczowe 16g Węglowodany 240g w tym cukry 50g Błonnik 26g Sód 1,992g</p>



JADŁOSPIS 11-20.05.2026r.

	<p>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. Mus owocowy</p> <p>7. Zacierki gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 88%, mąka pszenna typ 550 9%, jajko 3%) 150ml</p> <p>8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		<p>regulator kwasowości (kwas cytrynowy), substancja zagęszczająca (guma guar), substancja konserwująca (sorbinian potasu) 25g</p> <p>6. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>7. 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. Szynka konserwowa (składniki: mięso wieprzowe z szynki 93%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, substancja zagęszczająca E407, izolat białka sojowego, białka kolagenowe wieprzowe, stabilizatory: E262i, E450, E451; glukoza, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze: E300, E301, E316, E330; aromaty, ekstrakt drożdżowy, przyprawy (pieprz czarny), ekstrakty przypraw, substancja konserwująca E250) 30g</p> <p>5. Pomidor 40g, sałata 10g</p> <p>6. Mus owocowy</p> <p>7. Zacierki gotowane na mleku</p>	<p>1. Zupa jarzynowa (składniki: woda 40%, ziemniaki 30%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 14%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 150ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 60g</p> <p>3. Bitka wieprzowa duszona (składniki: schab wieprzowy 80%, olej rzepakowy 15%, mąka pszenna typ 550 4%, przyprawy 1%) 60g</p> <p>4. Buraki gotowane 60g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek 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) 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. 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</p> <p>5. Pomidor 40g, sałata 10g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Kanapka (kajzerka, mix tłuszczowy, szynka konserwowa, sałata, pomidor)</p>	<p>Wartość energetyczna 1111kcal</p> <p>Białko 49g</p> <p>Tłuszcz 32g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 12g</p> <p>Węglowodany 161g</p> <p>w tym cukry 35g</p> <p>Błonnik 14g</p> <p>Sód 1,18g</p>



JADŁOSPIS 11-20.05.2026r.

(składniki: mleko 2% 88%, mąka pszenna typ 550 9%, jajko 3%) 150ml 8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml				
---	--	--	--	--

Dieta 19.05.2026r.	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) 10gPasta z jaj ze szczypiorkiem (składniki: jajko 78%, jogurt naturalny 20%, szczypiorek 2%) 100gRzodkiewka 50g, sałata 20gPłatki owsiane gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki owsiane 6%) 350mlHerbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	<ol style="list-style-type: none">Zupa pieczarkowa z ziemniakami (składniki: woda 38%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, pieczarki 11%, mleko 2% 6%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 1%) 350mlKasza jęczmienna gotowane 80gUdko z kurczaka pieczone (składniki: udko z kurczaka 97%, przyprawy 3%) 200gSurówka chińska (składniki: kapusta biała 62.5%, marchew 22%, cebula 9.5%, olej rzepakowy 3%, cukier 3%) 150gKompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml	<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) 10gSalatka śledziowa (składniki: śledź filet solony 30%, ziemniaki 30%, cebula 10%, fasola czerwona konserwowa 10%, groszek zielony konserwowy 10%, jogurt naturalny 7%, majonez 2%, przyprawy 1%) 200gSalata 30gHerbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	<ol style="list-style-type: none">Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g	Wartość energetyczna 2357kcal Białko 128g Tłuszcz 99g Nasycone kwasy tłuszczowe 30g Węglowodany 294g w tym cukry 45g Błonnik 30g Sód 2,61g
D02 łatwostrawna	<ol style="list-style-type: none">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) 60gMiks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c,	<ol style="list-style-type: none">Zupa brokułowa (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 8%, mąka pszenna typ 550 3%) 350mlKasza jęczmienna gotowane 80gUdko z kurczaka gotowana (składniki: udko z kurczaka 97%, włoszczyzna mrożona 2%, przyprawy 1%) 200gMarchewka z groszkiem (mrożona) gotowana 150gKompot na bazie mrożonych	<ol style="list-style-type: none">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) 60gMiks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz	<ol style="list-style-type: none">Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g	Wartość energetyczna 2074kcal Białko 127g Tłuszcz 74g Nasycone kwasy tłuszczowe 28g Węglowodany 278g w tym cukry 45g Błonnik 26g Sód 2,09g



JADŁOSPIS 11-20.05.2026r.

	<p>regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Pasta z jaj z koperkiem (składniki: jajko 78%, jogurt naturalny 20%, koperek 2%) 100g</p> <p>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>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. 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. Salata 30g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
<p>D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Pasta z jaj ze szczypiorkiem (składniki: jajko 78%, jogurt naturalny 20%, szczypiorek 2%) 100g</p> <p>4. Rzodkiewka 50g, sałata 20g</p> <p>5. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Zupa pieczarkowa z ziemniakami (składniki: woda 38%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, pieczarki 11%, mleko 2% 6%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Kasza jęczmienna pęczak gotowane 80g</p> <p>3. Udko z kurczaka pieczone (składniki: udko z kurczaka 97%, przyprawy 3%) 200g</p> <p>4. Surówka chińska (składniki: kapusta biała 62.5%, marchew 22%, cebula 9.5%, olej rzepakowy 3%, cukier 3%) 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek 200ml</p>	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Salatka śledziowa (składniki: śledź filet solony 30%, ziemniaki 30%, cebula 10%, fasola czerwona konserwowa 10%, groszek zielony konserwowy 10%, jogurt naturalny 7%, majonez 2%, przyprawy 1%) 200g</p> <p>4. Salata 30g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 2171kcal Białko 121g Tłuszcz 89g Nasycone kwasy tłuszczowe 27g Węglowodany 279g w tym cukry 35g Błonnik 35g Sód 1,89g</p>
<p>D05 z ograniczeniem tłuszczu</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g</p> <p>2. Pasta z białek jaj (składniki: białko jaja kurzego 82%, jogurt naturalny 13%,</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 gotowane 80g</p> <p>3. Udko z kurczaka gotowana (składniki: udko z kurczaka 97%, włoszczyzna mrożona 2%, przyprawy 1%) 200g</p> <p>4. Marchewka z groszkiem (mrożona)</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. Pasta z sera twarogowego i</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 2245kcal Białko 124g Tłuszcz 64g Nasycone kwasy tłuszczowe 24g Węglowodany 305g w tym cukry 46g Błonnik 27g Sód 2,55g</p>



JADŁOSPIS 11-20.05.2026r.

	natka pietruszki 5%) 100g 3. Pomidor 50g, sałata 20g 4. Platki owsiane gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki owsiane 6%) 350ml 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	gotowana 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml	tuńczyka (składniki: ser twarogowy półtłusty 49%, tuńczyk w sosie własnym 25%, jogurt naturalny 24%, koperek 2%) 120g 3. Salata 30g 4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
P01 podstawowa	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia , woda, sól) 60g 3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka , tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 4. Pasta z jaj z koperkiem (składniki: jajko 78%, jogurt naturalny 20%, koperek 2%) 70g 5. Pomidor 50g, sałata 10g 6. Jabłko 7. Platki owsiane gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki owsiane 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%) 200ml 2. Kasza jęczmienna gotowane 30g 3. Udko z kurczaka gotowana (składniki: udko z kurczaka 97%, włoszczyzna mrożona 2%, przyprawy 1%) 100g 4. Marchewka z groszkiem (mrożona) gotowana 80g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: biszkopty (składniki: mąka pszenna , cukier, pasteryzowana masa jajowa , woda, olej rzepakowy, emulgatory: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, estry kwasów tłuszczowych i poliglicerolu, substancje spulchniające: difosforany, węglany sodu, glukoza, aromaty, sól, barwnik: karoteny) 15g	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia , woda, sól) 60g 3. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka , tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 4. Twarożek (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 20%) 80g 5. Pomidor 50g, sałata 10g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Serek naturalny (składniki: mleko , kultury bakterii mlekowych) 150g	Wartość energetyczna 1641kcal Białko 87g Tłuszcz 50g Nasycone kwasy tłuszczowe 20g Węglowodany 249g w tym cukry 45g Błonnik 28g Sód 1,46g
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 słonecznikowy, śmietanka , tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c,	1. Zupa brokułowa (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 8%, mąka pszenna typ 550 3%) 150ml 2. Kasza jęczmienna gotowane 20g 3. Udko z kurczaka gotowana (składniki: udko z kurczaka 97%, włoszczyzna mrożona 2%, przyprawy 1%) 70g 4. Marchewka z groszkiem (mrożona) gotowana 60g 5. Kompot na bazie mrożonych	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	1. Serek naturalny (składniki: mleko , kultury bakterii mlekowych) 150g	Wartość energetyczna 1146kcal Białko 66g Tłuszcz 35g Nasycone kwasy tłuszczowe 14g Węglowodany 161g w tym cukry 31g Błonnik 15g Sód 0,76g



JADŁOSPIS 11-20.05.2026r.

	<p>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%) 40g 4. Pomidor 40g, sałata 10g 5. Jablko 6. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 3.2% 95%, kawa zbożowa 2%, cukier 2%) 150ml 7. Płatki owsiane gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki owsiane 6%) 150ml 8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: biszkopty (składniki: mąka pszenna, cukier, pasteryzowana masa jajowa, woda, olej rzepakowy, emulgatory: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, estry kwasów tłuszczowych i poliglicerolu, substancje spulchniające: difosforany, węglany sodu, glukoza, aromaty, sól, barwnik: karoteny) 15g</p>	<p>serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g 3. Twarożek (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 20%) 60g 4. Pomidor 40g, sałata 10g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
--	---	--	---	--	--

Dieta 20.05.2026r.	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. 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%) 100g, sałata 20g 6. Kasza manna gotowana na mleku</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 2. Ryż brązowy gotowany 80g 3. Filet z kurczaka gotowany w sosie słodko-kwaśnym (składniki: filet z kurczaka 36%, włoszczyzna mrożona 24%, papryka czerwona 12%, ananas w syropie 12%, mąka pszenna typ 550 6%, koncentrat pomidorowy 5%, miód 2%, czosnek 1%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 200g 4. Sałata z jogurtem (składniki: sałata lodowa 78%, jogurt naturalny 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. Kielbasa biała gotowana (mięso wieprzowe 79 %, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, koncentrat białka SOJOWEGO, błonnik PSZENNY (bezglutenowy), białko wieprzowe kolagenowe, przyprawy, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E300, E316; stabilizatory: E450, E451, E452; regulatory kwasowości: E262, E331;</p>	<p>1. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g 2. Mandarynka</p>	<p>Wartość energetyczna 2268kcal Białko 114g Tłuszcz 79g Nasycone kwasy tłuszczowe 34g Węglowodany 291g w tym cukry 52g Błonnik 31g Sód 2,59g</p>



JADŁOSPIS 11-20.05.2026r.

	(składniki: mleko 2% 94%, kasza manna 6%) 350ml 7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		wzmacniacz smaku E621. Osłonka jadalna- jelito wieprzowe) 120g 5. Pomidor z cebulką 100g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
D02 łatwostrawna	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Poledwica drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g</p> <p>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 94%, kasza manna 6%) 350ml</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Zupa szpinakowa z ziemniakami (składniki: woda 39%, ziemniaki 29%, szpinak mrożony 14%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 2%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Ryż biały gotowany 80g</p> <p>3. Filet z kurczaka gotowany w sosie słodko-kwaśnym (składniki: filet z kurczaka 36%, włoszczyzna mrożona 24%, papryka czerwona 12%, ananas w syropie 12%, mąka pszenna typ 550 6%, koncentrat pomidorowy 5%, miód 2%, czosnek 1%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 200g</p> <p>4. Salata z jogurtem (składniki: sałata lodowa 78%, jogurt naturalny 20%, koper 2%) 100g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g</p> <p>3. Kielbasa biała gotowana (mięso wieprzowe 79 %, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, koncentrat białka SOJOWEGO, błonnik PSZENNY (bezglutenowy), białko wieprzowe kolagenowe, przyprawy, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E300, E316; stabilizatory: E450, E451, E452; regulatory kwasowości: E262, E331; wzmacniacz smaku E621. Osłonka jadalna- jelito wieprzowe) 120g</p> <p>4. Pomidor z koperkiem 100g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p> <p>2. Mandarynka</p>	Wartość energetyczna 2160kcal Białko 112g Tłuszcz 71g Nasycone kwasy tłuszczowe 28g Węglowodany 280g w tym cukry 52g Błonnik 21g Sód 2,36g
D03 z ograniczeniem	1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia ,	1. Zupa szpinakowa z ziemniakami (składniki: woda 39%, ziemniaki 29%,	1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka	1. Serek wiejski lekki (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka	Wartość energetyczna 2192kcal Białko 117g



JADŁOSPIS 11-20.05.2026r.

<p>łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>woda, sól) 90g 2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. Ser żółty (gouda) (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 60g 4. Surówka z rzodkwi białej (składniki: rzodkiew biała 83%, jogurt naturalny 10%, majonez 4%, szczypiorek 3%) 100g, 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>szpinak mrożony 14%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 2%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ryż brązowy gotowany 80g 3. Filet z kurczaka gotowany w sosie słodko-kwaśnym (składniki: filet z kurczaka 36%, włoszczyzna mrożona 24%, papryka czerwona 12%, ananas w syropie 12%, mąka pszenna typ 550 6%, koncentrat pomidorowy 5%, miód 2%, czosnek 1%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 200g 4. Salata z jogurtem (składniki: sałata lodowa 78%, jogurt naturalny 20%, koper 2%) 100g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek 200ml</p>	<p>żytnia, woda, sól) 90g 2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 3. Kielbasa biała gotowana (mięso wieprzowe 79 %, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, koncentrat białka SOJOWEGO, błonnik PSZENNY (bezglutenowy), białko wieprzowe kolagenowe, przyprawy, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E300, E316; stabilizatory: E450, E451, E452; regulatory kwasowości: E262, E331; wzmacniacz smaku E621. Osłonka jadalna- jelito wieprzowe) 120g 4. Pomidor z cebulką 100g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>pasteryzowana, białka mleka, sól) 150g 2. Mandarynka</p>	<p>Tłuszcz 81g Nasycone kwasy tłuszczowe 32g Węglowodany 266g w tym cukry 38g Błonnik 36g Sód 2,9g</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. Poładwica drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacz smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe),</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 2. Ryż biały gotowany 80g 3. Filet z kurczaka gotowany w sosie słodko-kwaśnym (składniki: filet z kurczaka 36%, włoszczyzna mrożona 24%, papryka czerwona 12%, ananas w syropie 12%, mąka pszenna typ 550 6%, koncentrat pomidorowy 5%, miód 2%, czosnek 1%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 200g 4. Salata z jogurtem (składniki: sałata lodowa 78%, jogurt naturalny 20%, koper 2%) 100g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. Kielbasa biała gotowana (mięso wieprzowe 79 %, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, koncentrat białka SOJOWEGO, błonnik PSZENNY (bezglutenowy), białko wieprzowe kolagenowe, przyprawy, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E300, E316; stabilizatory: E450, E451, E452; regulatory kwasowości: E262, E331; wzmacniacz smaku E621. Osłonka</p>	<p>1. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g 2. Mandarynka</p>	<p>Wartość energetyczna 2100kcal Białko 102g Tłuszcz 45g Nasycone kwasy tłuszczowe 18g Węglowodany 333g w tym cukry 57g Błonnik 22g Sód 2,03g</p>



JADŁOSPIS 11-20.05.2026r.

	<p>ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g 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. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 94%, kasza manna 6%) 350ml 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		<p>jadalna- jelito wieprzowe) 120g 3. Pomidor z koperkiem 100g 4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
P01 podstawowa	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g 3. Mięso tłuszczone (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 4. Ser żółty (gouda) (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 50g 5. Pomidor 50g, sałata 10g 6. Winogrono 7. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 94%, kasza manna 6%) 150ml 8. 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%) 200ml 2. Ryż brązowy gotowany 30g 3. Filet z kurczaka gotowany w sosie słodko-kwaśnym (składniki: filet z kurczaka 36%, włoszczyzna mrożona 24%, papryka czerwona 12%, ananas w syropie 12%, mąka pszenna typ 550 6%, koncentrat pomidorowy 5%, miód 2%, czosnek 1%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 100g 4. Sałata z jogurtem (składniki: sałata lodowa 78%, jogurt naturalny 20%, koper 2%) 60g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: wafle ryżowe (składniki: ryż brązowy) 15g</p>	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g 3. Mięso tłuszczone (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 10g 4. 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</p>	<p>1. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g 2. Mandarynka</p>	<p>Wartość energetyczna 1583kcal Białko 73g Tłuszcz 39g Nasycone kwasy tłuszczowe 19g Węglowodany 249g w tym cukry 46g Błonnik 28g Sód 1,88g</p>



JADŁOSPIS 11-20.05.2026r.

			(kwas cytrynowy)) 50g 5. Pomidor 50g, sałata 10g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
P02 łatwostrawna	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g</p> <p>3. Ser żółty (gouda) (składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) 30g</p> <p>4. Pomidor 40g, sałata 10g</p> <p>5. Winogrono</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>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. Ryż biały gotowany 20g</p> <p>3. Filet z kurczaka gotowany w sosie słodko-kwaśnym (składniki: filet z kurczaka 36%, włoszczyzna mrożona 24%, papryka czerwona 12%, ananas w syropie 12%, mąka pszenna typ 550 6%, koncentrat pomidorowy 5%, miód 2%, czosnek 1%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 100g</p> <p>4. Salata z jogurtem (składniki: sałata lodowa 78%, jogurt naturalny 20%, koper 2%) 30g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: wafle ryżowe (składniki: ryż brązowy) 15g</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p> <p>2. Miks tłuszczowy (składniki: tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony, olej słonecznikowy, śmietanka, tłuszcz serwatkowy, emulgatory: E471, E472c, regulator kwasowości (kwas mlekowy), barwnik beta-karoten, aromaty, witaminy A i D) 5g</p> <p>3. 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)) 30g</p> <p>4. Pomidor 40g, sałata 10g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p> <p>2. Mandarynka</p>	<p>Wartość energetyczna 1068kcal Białko 54g Tłuszcz 26g Nasycone kwasy tłuszczowe 13g Węglowodany 159g w tym cukry 34g Błonnik 14g Sód 1,01g</p>

Zatwierdzone przez dietetyka mgr Anna Holyńska w dniu 07.05.2026r.

* 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.