



JADŁOSPIS 1-10.06.2026r.

Dieta 01.06.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
D01 podstawowa	<ol style="list-style-type: none">Chleb baltonowski (składniki: mąka pszena 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50gChleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30gMasło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10gPasta z jaj ze szczypiorkiem (składniki: jajko 78%, jogurt naturalny 20%, szczypiorek 2%) 100gPapryka czerwona 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 grzybowa (składniki: woda 40%, ziemniaki 38%, zupa grzybowa mrożona 14%, włoszczyzna mrożona 14%, cebula 1%, olej rzepakowy 1%, masło śmietankowe 60% 1%, przyprawy 1%) 350mlKasza gryczana gotowana 80gUdziec z indyka pieczony w sosie żurawinowym (składniki: udziec z indyka 81%, żurawina do mięs 17%, przyprawy 2%) 150gSalata z olejem (składniki: sałata lodowa 78%, olej rzepakowy 20%, koper 2%) 100gKompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml	<ol style="list-style-type: none">Chleb baltonowski (składniki: mąka pszena 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50gChleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60gMasło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10gSalatka curry (składniki: filet z kurczaka 41%, papryka czerwona 25%, sałata lodowa 10%, kukurydza konserwowa 10%, jogurt naturalny 8%, ryż biały 5%, przyprawy 1%) 200gSalata 40gHerbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	<ol style="list-style-type: none">Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150gBanan	Wartość energetyczna 2339kcal Białko 133g Tłuszcz 81g Nasycone kwasy tłuszczowe 26g Węglowodany 325g w tym cukry 55g Błonnik 31g Sód 2,24g
D02 łatwostrawna	<ol style="list-style-type: none">Bulka wrocławska (składniki: mąka pszena 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60gMasło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10gPasta z jaj z koperkiem (składniki: jajko 78%, jogurt naturalny 20%, koper 2%) 100gPomidor 50g, Salata 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 ziemniaczana (składniki: woda 40%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 14%, cebula 1%, mąka pszena typ 550 1%, olej rzepakowy 1%, przyprawy 1%) 350mlKasza jęczmienna gotowana 80gUdziec z indyka pieczony w sosie żurawinowym (składniki: udziec z indyka 81%, żurawina do mięs 17%, przyprawy 2%) 150gSalata z olejem (składniki: sałata lodowa 78%, olej rzepakowy 20%, koper 2%) 100gKompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml	<ol style="list-style-type: none">Bulka wrocławska (składniki: mąka pszena 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 80gMasło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10gSalatka curry (składniki: filet z kurczaka 50%, sałata lodowa 12,5%, kukurydza konserwowa 12,5%, ryż biały 12,5%, jogurt naturalny 12,5%, przyprawy 1%) 200gSalata 40gHerbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	<ol style="list-style-type: none">Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150gBanan	Wartość energetyczna 2244kcal Białko 126g Tłuszcz 76g Nasycone kwasy tłuszczowe 28g Węglowodany 315g w tym cukry 58g Błonnik 21g Sód 1,96g
D03 z ograniczeniem latwo	<ol style="list-style-type: none">Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g	<ol style="list-style-type: none">Zupa grzybowa (składniki: woda 40%, ziemniaki 38%, zupa grzybowa mrożona 14%, włoszczyzna mrożona	<ol style="list-style-type: none">Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 120g	<ol style="list-style-type: none">Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g	Wartość energetyczna 2086kcal Białko 121g Tłuszcz 71g



JADŁOSPIS 1-10.06.2026r.

przyswajalnych węglowodanów	<p>2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g</p> <p>3. Pasta z jaj ze szczypiorkiem (składniki: jajko 78%, jogurt naturalny 20%, szczypiorek 2% 100g</p> <p>4. Papryka czerwona 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>14%, cebula 1%, olej rzepakowy 1%, masło śmietankowe 60% 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Kasza gryczana gotowana 80g</p> <p>3. Udziec z indyka pieczony w sosie żurawinowym (składniki: udziec z indyka 81%, żurawina do mięs 17%, przyprawy 2%) 150g</p> <p>4. Salata z olejem (składniki: sałata lodowa 78%, olej rzepakowy 20%, koper 2%) 100g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek 200ml</p>	<p>2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g</p> <p>3. Salatka curry (składniki: filet z kurczaka 41%, papryka czerwona 25%, sałata lodowa 10%, kukurydza konserwowa 10%, jogurt naturalny 8%, ryż biały 5%, przyprawy 1%) 200g</p> <p>4. Salata 40g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>2. Mandarynka</p>	<p>Nasycone kwasy tłuszczowe 23g Węglowodany 298g w tym cukry 38g Błonnik 37g Sód 1,57g</p>
D05 z ograniczeniem tłuszczu	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g</p> <p>2. Pasta z białek jaj (składniki: białko jaja kurzego 82%, jogurt naturalny 13%, natka pietruszki 5%) 100g</p> <p>3. 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>4. Pomidor 50g, Salata 20g</p> <p>5. Płatki owsiane gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki owsiane 6%) 350ml</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Zupa ziemniaczana (składniki: woda 40%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 14%, cebula 1%, mąka pszenna typ 550 1%, olej rzepakowy 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Kasza jęczmienna gotowana 80g</p> <p>3. Udziec z indyka pieczony w sosie żurawinowym (składniki: udziec z indyka 81%, żurawina do mięs 17%, przyprawy 2%) 150g</p> <p>4. Salata z olejem (składniki: sałata lodowa 78%, olej rzepakowy 20%, koper 2%) 100g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g</p> <p>2. Salatka curry (składniki: filet z kurczaka 50%, sałata lodowa 12,5%, kukurydza konserwowa 12,5%, ryż biały 12,5%, jogurt naturalny 12,5%, przyprawy 1%) 200g</p> <p>3. Salata 40g</p> <p>4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p> <p>2. Banan</p>	<p>Wartość energetyczna 2317kcal Białko 121g Tłuszcz 56g Nasycone kwasy tłuszczowe 22g Węglowodany 340g w tym cukry 62g Błonnik 22g Sód 1,56g</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>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 jęczmienna gotowana 30g</p> <p>3. Udziec z indyka pieczony w sosie</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>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 1659kcal Białko 82g Tłuszcz 50g Nasycone kwasy tłuszczowe 18g Węglowodany 256g w tym cukry 61g Błonnik 27g</p>



JADŁOSPIS 1-10.06.2026r.

	<p>3. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g</p> <p>4. Pasta z jaj z koperkiem (składniki: jajko 78%, jogurt naturalny 20%, koperek 2%) 60g</p> <p>5. Pomidor 50g, Salata 10g</p> <p>6. Kisiel</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>żurawinowym (składniki: udziec z indyka 81%, żurawina do mięs 17%, przyprawy 2%) 80g</p> <p>4. Salata z olejem (składniki: sałata lodowa 78%, olej rzepakowy 20%, koperek 2%) 50g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: Banan</p>	<p>3. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g</p> <p>4. Filet z kurczaka gotowany w warzywach (składniki: filet z kurczaka 60%, włoszczyzna mrożona 30%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 70g</p> <p>5. Pomidor 50g, Salata 10g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		Sód 1,15g
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. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 5g</p> <p>3. Pasta z jaj z koperkiem (składniki: jajko 78%, jogurt naturalny 20%, koperek 2%) 50g</p> <p>5. Pomidor 40g, Salata 10g</p> <p>6. Kisiel</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 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 jęczmienna gotowana 20g</p> <p>3. Udziec z indyka pieczony w sosie żurawinowym (składniki: udziec z indyka 81%, żurawina do mięs 17%, przyprawy 2%) 60g</p> <p>4. Salata z olejem (składniki: sałata lodowa 78%, olej rzepakowy 20%, koperek 2%) 25g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: Banan</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p> <p>2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 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, Salata 10g</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 1196kcal</p> <p>Białko 67g</p> <p>Tłuszcz 38g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 14g</p> <p>Węglowodany 169g</p> <p>w tym cukry 53g</p> <p>Błonnik 13g</p> <p>Sód 0,57g</p>
Dieta 02.06.2026r.	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>1. Botwinka (składniki: ziemniaki 28%, woda 18.5%, botwina 14%, włoszczyzna mrożona 14%, barszcz czerwony koncentrat 8.5%, mleko 2% 6%, jajko gotowane 4%, przyprawy 2%, mąka pszenna typ 550 2%, koperek 1.5%, czosnek 1.5%) 350ml</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) 60g</p>	<p>1. Kanapka (grahamka, masło śmietankowe, szynka konserwowa, sałata, ogórek)</p>	<p>Wartość energetyczna 2205kcal</p> <p>Białko 111g</p> <p>Tłuszcz 69g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 24g</p> <p>Węglowodany 311g</p> <p>w tym cukry 41g</p> <p>Błonnik 36g</p>



JADŁOSPIS 1-10.06.2026r.

	<p>3. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g</p> <p>4. 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>5. Salatka z ogórka i rzodkiewki (składniki: ogórek 40%, rzodkiewka 40%, jogurt naturalny 15%, szczypiorek 3%, przyprawy 2%) 100g, sałata 20g</p> <p>6. Zacierki gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 88%, mąka pszenna typ 550 9%, jajko 3%) 350ml</p> <p>7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>2. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Bitka wieprzowa duszona w cebulce (składniki: schab wieprzowy 69%, cebula 14%, olej rzepakowy 13%, mąka pszenna typ 550 3%, przyprawy 1%) 120g</p> <p>4. Kapusta zasmażana (składniki: kapusta biała 81%, cebula 11%, mąka pszenna typ 550 3%, koncentrat pomidorowy 2.5%, olej rzepakowy 1.5%, przyprawy 1%) 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>3. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g</p> <p>4. Pasta z sera twarogowego i tuńczyka (składniki: ser twarogowy półtłusty 49%, tuńczyk w sosie własnym 25%, jogurt naturalny 24%, koperek 2%) 120g</p> <p>5. Papryka czerwona 70g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	Sód 2,46g	
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. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 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</p>	<p>1. Botwinka (składniki: ziemniaki 28%, woda 18.5%, botwina 14%, włoszczyzna mrożona 14%, barszcz czerwony koncentrat 8.5%, mleko 2% 6%, jajko gotowane 4%, przyprawy 2%, mąka pszenna typ 550 2%, koper 1.5%, czosnek 1.5%) 350ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Bitka wieprzowa duszona (składniki: schab wieprzowy 80%, olej rzepakowy 15%, mąka pszenna typ 550 4%, przyprawy 1%) 120g</p> <p>4. Marchewka (mrożona) gotowana 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i 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) 80g</p> <p>2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g</p> <p>3. Pasta z sera twarogowego i tuńczyka (składniki: ser twarogowy półtłusty 49%, tuńczyk w sosie własnym 25%, jogurt naturalny 24%, koperek 2%) 120g</p> <p>4. Pomidor 70g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%,</p>	1. Kanapka (kajzerka, masło śmietankowe, szynka konserwowa, sałata, pomidor)	Wartość energetyczna 2080kcal Białko 106g Tłuszcz 67g Nasycone kwasy tłuszczowe 25g Węglowodany 282g w tym cukry 42g Błonnik 24g Sód 2,36g



JADŁOSPIS 1-10.06.2026r.

	(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. 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		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. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 3. Poledwica drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe , stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g 4. Salatka z ogórka i rzodkiewki (składniki: ogórek 40%, rzodkiewka 40%, jogurt naturalny 15%, szczypiorek 3%, przyprawy 2%) 100g, sałata 20g 5. Jogurt naturalny (składniki: mleko , odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka , żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Botwinka (składniki: ziemniaki 28%, woda 18.5%, botwina 14%, włoszczyzna mrożona 14%, barszcz czerwony koncentrat 8.5%, mleko 2% 6%, jajko gotowane 4%, przyprawy 2%, mąka pszenna typ 550 2%, koper 1.5%, czosnek 1.5%) 350ml 2. Kasza jęczmienna pęczak gotowana 80g 3. Bitka wieprzowa duszona w cebulce (składniki: schab wieprzowy 69%, cebula 14%, olej rzepakowy 13%, mąka pszenna typ 550 3%, przyprawy 1%) 120g 4. Kapusta zasmażana (składniki: kapusta biała 81%, cebula 11%, mąka pszenna typ 550 3%, koncentrat pomidorowy 2.5%, olej rzepakowy 1.5%, przyprawy 1%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek 200ml	1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia , woda, sól) 120g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 3. Pasta z sera twarogowego i tuńczyka (składniki: ser twarogowy półtłusty 49%, tuńczyk w sosie własnym 25%, jogurt naturalny 24%, koperek 2%) 120g 4. Papryka czerwona 70g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Kanapka (grahamka, masło śmietankowe, szynka konserwowa, sałata, ogórek)	Wartość energetyczna 2098kcal Białko 104g Tłuszcz 66g Nasycone kwasy tłuszczowe 22g Węglowodany 300g w tym cukry 26g Błonnik 31g Sód 2,45g



JADŁOSPIS 1-10.06.2026r.

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. Poładwica drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g</p> <p>3. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>4. Zacierki gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 88%, mąka pszenna typ 550 9%, jajko 3%) 350ml</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Botwinka (składniki: ziemniaki 28%, woda 18.5%, botwina 14%, włoszczyzna mrożona 14%, barszcz czerwony koncentrat 8.5%, mleko 2% 6%, jajko gotowane 4%, przyprawy 2%, mąka pszenna typ 550 2%, koper 1.5%, czosnek 1.5%) 350ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>3. Bitka wieprzowa duszona (składniki: schab wieprzowy 80%, olej rzepakowy 15%, mąka pszenna typ 550 4%, przyprawy 1%) 120g</p> <p>4. Marchewka (mrożona) gotowana 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. 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 tuńczyka (składniki: ser twarogowy półtłusty 49%, tuńczyk w sosie własnym 25%, jogurt naturalny 24%, koperek 2%) 120g</p> <p>3. Pomidor 70g</p> <p>4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Kanapka (kajzerka, masło śmietankowe, szynka konserwowa, sałata, pomidor)</p>	<p>Wartość energetyczna 2227kcal</p> <p>Białko 111g</p> <p>Tłuszcz 67g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 24g</p> <p>Węglowodany 316g</p> <p>w tym cukry 44g</p> <p>Błonnik 25g</p> <p>Sód 2,6g</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. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g</p> <p>4. 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,</p>	<p>1. Botwinka (składniki: ziemniaki 28%, woda 18.5%, botwina 14%, włoszczyzna mrożona 14%, barszcz czerwony koncentrat 8.5%, mleko 2% 6%, jajko gotowane 4%, przyprawy 2%, mąka pszenna typ 550 2%, koper 1.5%, czosnek 1.5%) 200ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 100g</p> <p>3. Bitka wieprzowa duszona (składniki: schab wieprzowy 80%, olej rzepakowy 15%, mąka pszenna typ 550 4%, przyprawy 1%) 80g</p> <p>4. Marchewka (mrożona) gotowana 100g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych</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. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g</p> <p>4. Twarożek (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 20%) 70g</p> <p>5. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Kanapka (grahamka, masło śmietankowe, szynka konserwowa, sałata, ogórek)</p>	<p>Wartość energetyczna 1672kcal</p> <p>Białko 82g</p> <p>Tłuszcz 50g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 19g</p> <p>Węglowodany 242g</p> <p>w tym cukry 34g</p> <p>Błonnik 31g</p> <p>Sód 2,15g</p>



JADŁOSPIS 1-10.06.2026r.

	<p>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. Mus owocowy 100g</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>owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p>			
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. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 5g</p> <p>3. Poledwica drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g</p> <p>4. Pomidor 40g, sałata 10g</p> <p>5. Mus owocowy 100g</p> <p>6. Zacierki gotowane na mleku</p>	<p>1. Botwinka (składniki: ziemniaki 28%, woda 18.5%, botwina 14%, włoszczyzna mrożona 14%, barszcz czerwony koncentrat 8.5%, mleko 2% 6%, jajko gotowane 4%, przyprawy 2%, mąka pszenna typ 550 2%, koper 1.5%, czosnek 1.5%) 150ml</p> <p>2. Ziemniaki gotowane 70g</p> <p>3. Bitka wieprzowa duszona (składniki: schab wieprzowy 80%, olej rzepakowy 15%, mąka pszenna typ 550 4%, przyprawy 1%) 60g</p> <p>4. Marchewka (mrożona) gotowana 70g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p>	<p>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. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 5g</p> <p>3. Twarożek (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 20%) 50g</p> <p>4. Pomidor 40g, sałata 10g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Kanapka (kajzerka, masło śmietankowe, szynka konserwowa, sałata, pomidor)</p>	<p>Wartość energetyczna 1134kcal</p> <p>Białko 61g</p> <p>Tłuszcz 34g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 13g</p> <p>Węglowodany 153g</p> <p>w tym cukry 29g</p> <p>Błonnik 14g</p> <p>Sód 1,31g</p>



JADŁOSPIS 1-10.06.2026r.

	(składniki: mleko 2% 88%, mąka pszenna typ 550 9%, jajko 3%) 150ml 7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml				
--	---	--	--	--	--

Dieta 03.06.2026r.	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) 30gMasło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10gSer żółty light (składniki: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, barwnik (karoteny)) 60gSurówka z rzodkwi białej (składniki: rzodkiew biała 83%, jogurt naturalny 10%, majonez 4%, szczypiorek 3%) 140g, salata 20gKasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 94%, kasza manna 6%) 350mlHerbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	<ol style="list-style-type: none">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%) 350mlMakaron pszenny gotowany 80gSos pieczarkowy (składniki: pieczarki 46%, cebula 28%, śmietana 18% 17%, mąka pszenna typ 550 3%, olej rzepakowy 3%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 100gSurówka z marchewki (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 150gKompot na bazie mrożonych owoców i jabłek 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) 60gMasło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10gTymbaliki (składniki: kurczak 46%, marchewka z groszkiem mrożona 45%, żelatyna 4%, cebula 2%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 200gSalata 40gHerbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	<ol style="list-style-type: none">Serek wiejski lekki (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól) 150g	Wartość energetyczna 2218kcal Białko 123g Tłuszcz 67g Nasycone kwasy tłuszczowe 23g Węglowodany 300g w tym cukry 42g Błonnik 38g Sód 2,45g
D02 latwostrawna	<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) 60gMasło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10gSzynka konserwowa (składniki: mięso wieprzowe z szynki 93%, woda, skrobia	<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%) 350mlMakaron pszenny gotowany 80gSos koperkowy (składniki: włoszczyzna mrożona 59%, mleko 2% 23%, koperek 12%, mąka pszenna typ 550 5%, przyprawy 1%) 50gSurówka z marchewki (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 150g	<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) 80gMasło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10gTymbaliki (składniki: kurczak 46%,	<ol style="list-style-type: none">Serek wiejski lekki (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól) 150gKajzerka (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna, cukier)	Wartość energetyczna 2132kcal Białko 99g Tłuszcz 58g Nasycone kwasy tłuszczowe 21g Węglowodany 316g w tym cukry 47g Błonnik 27g Sód 2,36g



JADŁOSPIS 1-10.06.2026r.

	<p>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>4. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>5. Dżem (składniki: cukier i/lub syrop glukozowo-fruktozowy, truskawki, woda, substancja żelująca (pektyna), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), substancja zagęszczająca (guma guar), substancja konserwująca (sorbinian potasu)) 25g</p> <p>6. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 94%, kasza manna 6%) 350ml</p> <p>7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>marchewka z groszkiem mrożona 45%, żelatyna 4%, cebula 2%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 200g</p> <p>4. Salata 40g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
<p>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. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g</p> <p>3. Ser żółty light (składniki: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, barwnik (karoteny)) 60g</p> <p>4. Surówka z rzodkwi białej (składniki: rzodkiew biała 83%, jogurt naturalny 10%, majonez 4%, szczypiorek 3%) 140g, sałata 20g</p> <p>5. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Zupa grochowa (składniki: woda 44%, groch nasiona suche 15%, włoszczyzna mrożona 15%, ziemniaki 10%, kielbasa podwawelska 6%, boczek wędzony 4%, cebula 1.5%, olej rzepakowy 1.5%, mąka pszenna 1%, czosnek 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Makaron pełne ziarno gotowany 80g</p> <p>3. Sos pieczarkowy (składniki: pieczarki 46%, cebula 28%, śmietana 18% 17%, mąka pszenna typ 550 3%, olej rzepakowy 3%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 100g</p> <p>4. Surówka z marchewki (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek 200ml</p>	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 120g</p> <p>2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g</p> <p>3. Tymbaliki (składniki: kurczak 46%, marchewka z groszkiem mrożona 45%, żelatyna 4%, cebula 2%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 200g</p> <p>4. Salata 40g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Serek wiejski lekki (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 2044kcal</p> <p>Białko 112g</p> <p>Tłuszcz 63g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 20g</p> <p>Węglowodany 277g</p> <p>w tym cukry 27g</p> <p>Błonnik 43g</p> <p>Sód 2,5g</p>



JADŁOSPIS 1-10.06.2026r.

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. 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. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 94%, kasza manna 6%) 350ml</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Zupa brokułowa (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 8%, mąka pszenna typ 550 3%) 350ml</p> <p>2. Makaron pszenny gotowany 80g</p> <p>3. Sos koperkowy (składniki: włoszczyzna mrożona 59%, mleko 2% 23%, koperek 12%, mąka pszenna typ 550 5%, przyprawy 1%) 50g</p> <p>4. Surówka z marchewki (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g</p> <p>2. Tymbaliki (składniki: kurczak 46%, marchewka z groszkiem mrożona 45%, żelatyna 4%, cebula 2%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 200g</p> <p>3. Salata 40g</p> <p>4. Herbata (składniki: woda 99%, 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 2241kcal</p> <p>Białko 104g</p> <p>Tłuszcz 57g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 20g</p> <p>Węglowodany 341g</p> <p>w tym cukry 44g</p> <p>Błonnik 28g</p> <p>Sód 2,61g</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. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g</p> <p>4. Ser żółty light (składniki: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, barwnik (karoteny)) 40g</p> <p>5. Pomidor 50g, sałata 10g</p> <p>6. Jabłko</p> <p>7. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 94%, kasza manna</p>	<p>1. Zupa brokułowa (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 8%, mąka pszenna typ 550 3%) 150ml</p> <p>2. Makaron pszenny gotowany 30g</p> <p>3. Sos koperkowy (składniki: włoszczyzna mrożona 59%, mleko 2% 23%, koperek 12%, mąka pszenna typ 550 5%, przyprawy 1%) 25g</p> <p>4. Surówka z marchewki (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 80g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: wafle ryżowe (składniki: ryż brązowy)</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. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g</p> <p>4. Ryba pieczona w jarzynach (składniki: filet rybny 68%, włoszczyzna mrożona 22%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 150g</p> <p>5. Salata 10g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 1607kcal</p> <p>Białko 81g</p> <p>Tłuszcz 46g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 15g</p> <p>Węglowodany 227g</p> <p>w tym cukry 33g</p> <p>Błonnik 28g</p> <p>Sód 1,51g</p>



JADŁOSPIS 1-10.06.2026r.

	6%) 150ml 8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml				
P02 latwostrawna	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. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 5g 3. Ser żółty light (składniki: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, stabilizator (chlerek wapnia), kultury bakterii mlekowych, barwnik (karoteny)) 40g 5. Pomidor 50g, sałata 10g 6. Jabłko 7. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 94%, kasza manna 6%) 150ml 8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Zupa brokułowa (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 8%, mąka pszenna typ 550 3%) 150ml 2. Makaron pszenny gotowany 20g 3. Sos koperkowy (składniki: włoszczyzna mrożona 59%, mleko 2% 23%, koperek 12%, mąka pszenna typ 550 5%, przyprawy 1%) 20g 4. Surówka z marchewki (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 50g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: wafle ryżowe (składniki: ryż brązowy)	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. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 5g 3. Ryba pieczona w jarzynach (składniki: filet rybny 68%, włoszczyzna mrożona 22%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 80g 4. Salata 10g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g	Wartość energetyczna 1112kcal Białko 64g Tłuszcz 30g Nasycone kwasy tłuszczowe 11g Węglowodany 148g w tym cukry 29g Błonnik 14g Sód 0,87g

Dieta 04.06.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
D01 podstawowa	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g 3. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 4. Hummus (składniki: ciecierzycza gotowana 28%, woda, olej rzepakowy, pasta sezamowa tahini 12%, suszone pomidory 2%, błonnik roślinny, (bambusowy, grochowy), sól morska,	1. Zupa owocowa (składniki: woda 40%, truskawki mrożone 11.5%, wiśnie mrożone 11.5%, mieszanka owocowa mrożona 11.5%, makaron pszenny 8.5%, mleko 2% 3%, cukier 1.5%, mąka ziemniaczana 1.5%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Kotlet z kapustą gotowany w sosie pomidorowym (składniki: kapusta biała 41%, łopatką wieprzowa 29%, ryż biały 8%, koncentrat pomidorowy 8%, cebula 4%, jajko 4%, mleko 2%, 3%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 1%) 200g	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g 3. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 4. Schab pieczony na zimno (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, przyprawy 1%) 60g 5. Salatka wiosenna (składniki: sałata	1. Kefir (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g	Wartość energetyczna 2255kcal Białko 91g Tłuszcz 88g Nasycone kwasy tłuszczowe 23g Węglowodany 295g w tym cukry 39g Błonnik 42g Sód 2,92g



JADŁOSPIS 1-10.06.2026r.

	<p>cukier trzcinowy, koncentrat soku z cytryny, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty naturalne, kurkuma) 115g 5. Ogórek kwaszony 50g, salata 20g 6. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kakao 4%) 200ml</p>	<p>4. Brokul (mrożony) gotowany 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>lodowa 27%, pomidor 21%, ser mozzarella light 20%, oliwki zielone marynowane 13%, ogórek 6.5%, papryka czerwona 6.5%, olej rzepakowy 6%, przyprawy 1%) 150g 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. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 3. Twarożek z koperkiem (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 18%, koperek 2%) 100g 4. Pomidor 50g, salata 20g 5. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kakao 4%) 200ml</p>	<p>1. Zupa owocowa (składniki: woda 40%, truskawki mrożone 11.5%, wiśnie mrożone 11.5%, mieszanka owocowa mrożona 11.5%, makaron pszenny 8.5%, mleko 2% 3%, cukier 1.5%, mąka ziemniaczana 1.5%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Pulpet gotowany w sosie pomidorowym (składniki: udziec z indyka 62%, koncentrat pomidorowy 18%, bulka wrocławska 12%, jajko 6%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 130g 4. Brokul (mrożony) gotowany 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) 80g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 3. Schab pieczony na zimno (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, przyprawy 1%) 60g 4. Salata z pomidorami 120g 5. Miód 25g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Kefir (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g</p>	<p>Wartość energetyczna 2066kcal Białko 111g Tłuszcz 63g Nasycone kwasy tłuszczowe 26g Węglowodany 338g Błonnik 20g Sód 1,28g</p>
D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 3. Hummus (składniki: ciecierzycza gotowana 28%, woda, olej rzepakowy, pasta sezamowa tahini 12%, suszone pomidory 2%, błonnik roślinny, (bambusowy, grochowy), sól morską, cukier trzcinowy, koncentrat soku z cytryny, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty naturalne, kurkuma) 115g 4. Ogórek kwaszony 50g, salata 20g 5. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p>	<p>1. Zupa owocowa (składniki: woda 40%, truskawki mrożone 11.5%, wiśnie mrożone 11.5%, mieszanka owocowa mrożona 11.5%, makaron pszenny 9%, mleko 2% 3,5%, mąka ziemniaczana 2%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Kotlet z kapustą gotowany w sosie pomidorowym (składniki: kapusta biała 41%, łopatką wieprzowa 29%, ryż biały 8%, koncentrat pomidorowy 8%, cebula 4%, jajko 4%, mleko 2%, 3%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 1%) 200g 4. Brokul (mrożony) gotowany 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek 200ml</p>	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 120g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 3. Schab pieczony na zimno (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, przyprawy 1%) 60g 4. Salatka wiosenna (składniki: sałata lodowa 27%, pomidor 21%, ser mozzarella light 20%, oliwki zielone marynowane 13%, ogórek 6.5%, papryka czerwona 6.5%, olej rzepakowy 6%, przyprawy 1%) 150g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Kefir (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g</p>	<p>Wartość energetyczna 2186kcal Białko 88g Tłuszcz 85g Nasycone kwasy tłuszczowe 21g Węglowodany 285g w tym cukry 29g Błonnik 42g Sód 2,91g</p>



JADŁOSPIS 1-10.06.2026r.

	Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml				
D05 z ograniczeniem tłuszczu	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. Twarożek z koperkiem (składniki: ser twarogowy chudy 80%, mleko 2% 18%, koperek 2%) 100g 3. Pomidor 50g, sałata 20g 4. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kakao 4%) 200ml	1. Zupa owocowa (składniki: woda 40%, truskawki mrożone 11.5%, wiśnie mrożone 11.5%, mieszanka owocowa mrożona 11.5%, makaron pszenny 8.5%, mleko 2% 3%, cukier 1.5%, mąka ziemniaczana 1.5%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Pulpet gotowany w sosie pomidorowym (składniki: udziec z indyka 62%, koncentrat pomidorowy 18%, bulka wrocławska 12%, jajko 6%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 130g 4. Brokuł (mrożony) gotowany 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml	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%) 60g 3. Salata z pomidorami 120g 4. Miód 25g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Kefir (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g	Wartość energetyczna 2213kcal Białko 115g Tłuszcz 62g Nasycone kwasy tłuszczowe 25g Węglowodany 372g w tym cukry 55g Błonnik 21g Sód 1,52g
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. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 4. Twarożek z koperkiem (składniki: ser twarogowy chudy 80%, mleko 2% 18%, koperek 2%) 100g 5. Pomidor 50g, sałata 10g 6. Kisiel 7. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kakao 4%) 200ml	1. Zupa owocowa (składniki: woda 40%, truskawki mrożone 11.5%, wiśnie mrożone 11.5%, mieszanka owocowa mrożona 11.5%, makaron pszenny 8.5%, mleko 2% 3%, cukier 1.5%, mąka ziemniaczana 1.5%) 200ml 2. Ziemniaki gotowane 80g 3. Pulpet gotowany w sosie pomidorowym (składniki: udziec z indyka 62%, koncentrat pomidorowy 18%, bulka wrocławska 12%, jajko 6%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 80g 4. Brokuł (mrożony) gotowany 80g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: jabłko	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. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 4. Schab pieczony na zimno (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, przyprawy 1%) 50g 5. Pomidor 50g, sałata 10g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Kefir (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g	Wartość energetyczna 1684kcal Białko 83g Tłuszcz 44g Nasycone kwasy tłuszczowe 19g Węglowodany 254g w tym cukry 68g Błonnik 28g Sód 1,26g
P02 latwostrawna	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda,	1. Zupa owocowa (składniki: woda 40%, truskawki mrożone 11.5%, wiśnie mrożone 11.5%, mieszanka owocowa mrożona 11.5%, makaron pszenny	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony	1. Kefir (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g	Wartość energetyczna 1140kcal Białko 58g Tłuszcz 31g Nasycone kwasy tłuszczowe 13g



JADŁOSPIS 1-10.06.2026r.

	emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 5g 3. Twarożek z koperkiem (składniki: ser twarogowy chudy 80%, mleko 2% 18%, koperk 2%) 50g 4. Pomidor 50g, sałata 10g 5. Kisiel 6. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kakao 4%) 150ml	8.5%, mleko 2% 3%, cukier 1.5%, mąka ziemniaczana 1.5%) 150ml 2. Ziemniaki gotowane 60g 3. Pulpet gotowany w sosie pomidorowym (składniki: udziec z indyka 62%, koncentrat pomidorowy 18%, bulka wroclawska 12%, jajko 6%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 60g 4. Brokuł (mrożony) gotowany 60g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: jablko	palnowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 5g 3. Schab pieczony na zimno (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, przyprawy 1%) 40g 4. Pomidor 50g, sałata 10g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	Węglowodany 165g w tym cukry 52g Błonnik 15g Sód 0,62g
--	---	---	--	---

Dieta 05.06.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
D01 podstawowa	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia , woda, sól) 30g 3. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 4. Jajko gotowane 5. Sos tatarski (składniki: ogórek kwaszony 47%, jogurt naturalny 28%, groszek konserwowy 15%, majonez 10%, szczypiorek 1%) 100g 6. Salata 20g 7. Płatki ryżowe gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki ryżowe 6%) 350ml 8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Zupa szpinakowa z ziemniakami (składniki: woda 39%, ziemniaki 29%, szpinak mrożony 14%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 2%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Ryba w sosie śmietanowo-musztardowym (składniki: filet z ryby 51%, mleko 2% 17%, por 12.5%, olej rzepakowy 8.5%, musztarda 4%, mąka pszenna typ 550 4%, mix tłuszczowy 2%, przyprawy 1%) 200g 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 jabłek z cukrem (5g) 200ml	1. Makaron z serem twarogowym i truskawkami (składniki: truskawki mrożone 32%, makaron 26%, ser twarogowy półtłusty 26%, mleko 2% 14%, cukier wanilinowy 2%) 280g 2. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Sok wielowarzywny	Wartość energetyczna 2080kcal Białko 98g Tłuszcz 69g Nasycone kwasy tłuszczowe 19g Węglowodany 305g w tym cukry 62g Błonnik 29g Sód 2,2g
D02 latwostrawna	1. Bulka wroclawska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów	1. Zupa szpinakowa z ziemniakami (składniki: woda 39%, ziemniaki 29%, szpinak mrożony 14%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 2%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 350ml	1. Makaron z serem twarogowym i truskawkami (składniki: truskawki mrożone 32%, makaron 26%, ser twarogowy półtłusty 26%, mleko 2% 14%, cukier wanilinowy 2%) 280g	1. Sok wielowarzywny	Wartość energetyczna 1989kcal Białko 99g Tłuszcz 63g Nasycone kwasy tłuszczowe 18g Węglowodany 295g



JADŁOSPIS 1-10.06.2026r.

	<p>tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana 10g 3. Jajko gotowane 4. Sos jogurtowy z koperkiem (składniki: jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, koperek 7%) 70g 5. Pomidor 50g, Salata 20g 6. Płatki ryżowe gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki ryżowe 6%) 350ml 7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Ryba pieczona w jarzynach (składniki: filet rybny 68%, włoszczyzna mrożona 22%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 200g 4. Marchew (mrożona) gotowana 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>2. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		<p>w tym cukry 64g Błonnik 28g Sód 1,84g</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. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana 10g 3. Jajko gotowane 4. Sos tatarski (składniki: ogórek kwaszony 47%, jogurt naturalny 28%, groszek konserwowy 15%, majonez 10%, szczypiorek 1%) 100g 5. Salata 20g 6. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g 7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Zupa szpinakowa z ziemniakami (składniki: woda 39%, ziemniaki 29%, szpinak mrożony 14%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 2%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Ryba w sosie śmietanowo-musztardowym (składniki: filet z ryby 51%, mleko 2% 17%, por 12.5%, olej rzepakowy 8.5%, musztarda 4%, mąka pszenna typ 550 4%, mix tłuszczowy 2%, przyprawy 1%) 200g 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. Makaron z serem twarogowym i truskawkami (składniki: truskawki mrożone 33%, makaron 27%, ser twarogowy półtłusty 27%, mleko 2% 13%) 280g 2. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Sok wielowarzywny</p>	<p>Wartość energetyczna 1863kcal Białko 87g Tłuszcz 65g Nasycone kwasy tłuszczowe 17g Węglowodany 271g w tym cukry 44g Błonnik 30g Sód 2,17g</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. Jajka gotowane z twarogiem (składniki: białko jaja kurzego 48%, ser</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. Ziemniaki gotowane 200g 3. Ryba pieczona w jarzynach (składniki: filet rybny 68%, włoszczyzna mrożona 22%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 200g</p>	<p>1. Makaron z serem twarogowym i truskawkami (składniki: truskawki mrożone 32%, makaron 26%, ser twarogowy półtłusty 26%, mleko 2% 14%, cukier wanilinowy 2%) 280g 2. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Sok wielowarzywny</p>	<p>Wartość energetyczna 2146kcal Białko 107g Tłuszcz 58g Nasycone kwasy tłuszczowe 17g Węglowodany 308g w tym cukry 67g Błonnik 28g Sód 2,12g</p>



JADŁOSPIS 1-10.06.2026r.

	<p>twarogowy półtłusty 48%, koperek 1%, pieprz czarny 1%) 120g 3. Sos jogurtowy z koperkiem (składniki: jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, koperek 7%) 70g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Płatki ryżowe gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki ryżowe 6%) 350ml 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>4. Marchew (mrożona) gotowana 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 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. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 4. Jajko gotowane 5. Sos jogurtowy z koperkiem (składniki: jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, koperek 7%) 50g 6. Pomidor 50g, sałata 20g 7. Sok wieloowocowy 8. Płatki ryżowe gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki ryżowe 6%) 150ml 9. 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. Ziemniaki gotowane 100g 3. Ryba pieczona w jarzynach (składniki: filet rybny 68%, włoszczyzna mrożona 22%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 120g 4. Marchew (mrożona) gotowana 100g 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. Makaron z serem twarogowym i truskawkami (składniki: truskawki mrożone 32%, makaron 26%, ser twarogowy półtłusty 26%, mleko 2% 14%, cukier wanilinowy 2%) 140g 2. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Kanapka (chleb baltonowski, masło śmietankowe, szynka konserwowa, sałata, pomidor)</p>	<p>Wartość energetyczna 1567kcal Białko 72g Tłuszcz 51g Nasycone kwasy tłuszczowe 16g Węglowodany 244g w tym cukry 44g Błonnik 23g Sód 1,35g</p>
P02 łatwostrawna	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 5g 3. Jajko gotowane 4. Sos jogurtowy z koperkiem (składniki:</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 2. Ziemniaki gotowane 70g 3. Ryba pieczona w jarzynach (składniki: filet rybny 68%, włoszczyzna mrożona 22%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 70g 4. Marchew (mrożona) gotowana 60g 5. Kompot na bazie mrożonych</p>	<p>1. Makaron z serem twarogowym i truskawkami (składniki: truskawki mrożone 32%, makaron 26%, ser twarogowy półtłusty 26%, mleko 2% 14%, cukier wanilinowy 2%) 140g 2. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Kanapka (bulka wrocławska, masło śmietankowe, szynka konserwowa, sałata, pomidor)</p>	<p>Wartość energetyczna 1136kcal Białko 56g Tłuszcz 38g Nasycone kwasy tłuszczowe 13g Węglowodany 177g w tym cukry 45g Błonnik 12g Sód 0,79g</p>



JADŁOSPIS 1-10.06.2026r.

	<p>jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, koperek 7%) 40g 5. Pomidor 40g, sałata 10g 6. Sok wieloowocowy 7. Płatki ryżowe gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki ryżowe 6%) 150ml 8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p>			
--	--	--	--	--	--

Dieta 06.06.2026r.	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. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 4. Kielbasa krakowska (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g 5. Ogórek 50g, Salata 20g 6. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kakao 4%) 200ml</p>	<p>1. Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda 57%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 14%, makaron 6%, koncentrat pomidorowy 5%, mąka pszenna typ 550 2%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Kasza jęczmienna gotowana 80g 3. Udko z kurczaka pieczone (składniki: udko z kurczaka 97%, przyprawy 3%) 200g 4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g 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) 60g 3. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 4. Ser żółty light (składniki: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, stabilizator (chlerek wapnia), kultury bakterii mlekowych, barwnik (karoteny)) 60g 5. Salata z pomidorami 120g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Rogal maślany (składniki: mąka pszenna typ 500 53%, cukier, margaryna: (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy), woda, emulgatory (mono – i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato)), woda, sól, kruszonka: mąka pszenna, margaryna, cukier, białko kurze)</p>	<p>Wartość energetyczna 2192kcal Białko 114g Tłuszcz 77g Nasycone kwasy tłuszczowe 33g Węglowodany 276g w tym cukry 66g Błonnik 28g Sód 3,22g</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. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 3. Kielbasa krakowska (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn</p>	<p>1. Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda 57%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 14%, makaron 6%, koncentrat pomidorowy 5%, mąka pszenna typ 550 2%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Kasza jęczmienna gotowana 80g 3. Udko z kurczaka gotowane (składniki: udko z kurczaka 97%, włoszczyzna mrożona 2%, przyprawy 1%) 200g 4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 80g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 3. Półdewica sopocka (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty,</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 2059kcal Białko 95g Tłuszcz 76g Nasycone kwasy tłuszczowe 33g Węglowodany 260g w tym cukry 68g Błonnik 22g Sód 3,24g</p>



JADŁOSPIS 1-10.06.2026r.

	sodu) 50g 4. Pomidor 50g, salata 20g 5. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kakao 4%) 200ml	5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml	białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany , błonnik pszenny (bezglutenowy), białko sojowe , cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g 4. Salata z pomidorami 120g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia , woda, sól) 90g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 3. Kielbasa krakowska (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g 4. Ogórek 50g, Salata 20g 5. Jogurt naturalny (składniki: mleko , odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka , żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda 57%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 14%, makaron 6%, koncentrat pomidorowy 5%, mąka pszenna typ 550 2%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Kasza jęczmienna pęczak gotowana 80g 3. Udko z kurczaka pieczone (składniki: udko z kurczaka 97%, przyprawy 3%) 200g 4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek 200ml	1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia , woda, sól) 120g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 3. Ser żółty light (składniki: mleko pasteryzowane, białka mleka , sól, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, barwnik (karoteny)) 60g 4. Salata z pomidorami 120g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Serek naturalny (składniki: mleko , kultury bakterii mlekowych) 150g	Wartość energetyczna 2144kcal Białko 127g Tłuszcz 71g Nasycone kwasy tłuszczowe 26g Węglowodany 262g w tym cukry 27g Błonnik 33g Sód 2,42g
D05 z ograniczeniem tłuszczu	1. Bułka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. Polędwica sopocka (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany , błonnik pszenny (bezglutenowy), białko sojowe , cukier,	1. Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda 57%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 14%, makaron 6%, koncentrat pomidorowy 5%, mąka pszenna typ 550 2%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Kasza jęczmienna gotowana 80g 3. Udko z kurczaka gotowane (składniki: udko z kurczaka 97%, włoszczyzna mrożona 2%, przyprawy 1%) 200g 4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g	1. Bułka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. Polędwica sopocka (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany ,	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 2088kcal Białko 94g Tłuszcz 65g Nasycone kwasy tłuszczowe 29g Węglowodany 292g w tym cukry 69g Błonnik 22g Sód 3,77g



JADŁOSPIS 1-10.06.2026r.

	<p>glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g 3. Pomidor 50g, salata 20g 4. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kakao 4%) 200ml</p>	<p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p> 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. Salata z pomidorami 120g 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. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 4. Kielbasa krakowska (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g 4. Ogórek 50g, Salata 10g 6. Mus owocowy 100g 7. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kakao 4%) 150ml</p>	<p>1. Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda 57%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 14%, makaron 6%, koncentrat pomidorowy 5%, mąka pszenna typ 550 2%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 150ml 2. Kasza jęczmienna gotowana 30g 3. Udko z kurczaka gotowane (składniki: udko z kurczaka 97%, włoszczyzna mrożona 2%, przyprawy 1%) 100g 4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 80g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: Rogal maślany (składniki: mąka pszenna typ 500 53%, cukier, margaryna: (oleje roślinne utwardzony palmowy), woda, emulgatory (mono – i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (an-nato)), woda, sól, kruszonka: mąka pszenna, margaryna, cukier, białko kurcze)</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. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 4. Ser żółty light (składniki: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, barwnik (karoteny)) 40g 5. Pomidor 50g, Salata 10g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 1634kcal Białko 91g Tłuszcz 52g Nasycone kwasy tłuszczowe 24g Węglowodany 208g w tym cukry 48g Błonnik 24g Sód 2,26g</p>
P02 latwostrawna	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator</p>	<p>1. Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda 57%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 14%, makaron 6%, koncentrat pomidorowy 5%, mąka pszenna typ 550 2%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 150ml</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych,</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 1192kcal Białko 71g Tłuszcz 37g Nasycone kwasy tłuszczowe 19g Węglowodany 144g w tym cukry 47g</p>



JADŁOSPIS 1-10.06.2026r.

	<p>kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p> <p>2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 5g</p> <p>3. Kielbasa krakowska (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 30g</p> <p>4. Pomidor 40g, sałata 10g</p> <p>5. Mus owocowy 100g</p> <p>6. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kakao 4%) 150ml</p>	<p>2. Kasza jęczmienna gotowana 20g</p> <p>3. Udko z kurczaka gotowane (składniki: udko z kurczaka 97%, włoszczyzna mrożona 2%, przyprawy 1%) 70g</p> <p>4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 80g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: 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 (an-nato)), woda, sól, kruszonka: mąka pszenna, margaryna, cukier, białko kurze)</p>	<p>lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p> <p>2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 5g</p> <p>3. Ser żółty light (składniki: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, barwnik (karoteny)) 40g</p> <p>4. Pomidor 40g, Salata 10g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>Błonnik 12g</p> <p>Sód 1,32g</p>
--	--	--	---	-------------------------------------

Dieta 07.06.2026r.	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. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g</p> <p>4. Twarożek ze szczypiorkiem (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 18%, szczypiorek 2%) 100g</p> <p>5. Papryka czerwona 50g, sałata 20g</p> <p>6. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kawa zbożowa 4%) 200ml</p>	<p>1. Barszcz biały (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 6%, barszcz biały 3%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Spaghetti bolognese (składniki: włoszczyzna mrożona 27%, makaron 22%, udziec z indyka 22%, cebula 13%, koncentrat pomidorowy 8%, olej rzepakowy 6%, czosnek 1%, przyprawy 1%) 350g</p> <p>3. Salata z olejem (składniki: sałata lodowa 78%, olej rzepakowy 20%, koper 2%) 100g</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) 60g</p> <p>3. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 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</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p> <p>2. Banan</p>	<p>Wartość energetyczna 2172kcal</p> <p>Białko 112g</p> <p>Tłuszcz 70g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 22g</p> <p>Węglowodany 293g</p> <p>w tym cukry 44g</p> <p>Błonnik 32g</p> <p>Sód 2g</p>



JADŁOSPIS 1-10.06.2026r.

			konserwująca E250) 50g 5. Salatka pieczarkowa (składniki: pieczarki 57%, jajko 11,5%, groszek konserwowy 11.5%, szczypiorek 11.5%, majonez 7.5%, przyprawy 1%) 160g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
D02 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) 60g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 3. Twarożek (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 20%) 100g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kawa zbożowa 4%) 200ml	1. Barszcz biały (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 6%, barszcz biały 3%, przyprawy 1%) 350ml 2. Spaghetti bolognese (składniki: włoszczyzna mrożona 27%, makaron 22%, udziec z indyka 22%, cebula 13%, koncentrat pomidorowy 8%, olej rzepakowy 6%, czosnek 1%, przyprawy 1%) 350g 3. Salata z olejem (składniki: sałata lodowa 78%, olej rzepakowy 20%, koper 2%) 100g 4. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 80g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 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. Pomidor z koperkiem 120g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Serek naturalny (składniki: mleko , kultury bakterii mlekowych) 150g 2. Banan	Wartość energetyczna 2013kcal Białko 103g Tłuszcz 64g Nasycone kwasy tłuszczowe 22g Węglowodany 264g w tym cukry 44g Błonnik 21g Sód 1,58g
D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia , woda, sól) 90g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 3. Twarożek ze szczypiorkiem (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 18%, szczypiorek 2%) 100g 4. Papryka czerwona 50g, sałata 20g	1. Barszcz biały (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 6%, barszcz biały 3%, przyprawy 1%) 350ml 2. Spaghetti bolognese (składniki: włoszczyzna mrożona 27%, makaron pełne ziarno 22%, udziec z indyka 22%, cebula 13%, koncentrat pomidorowy 8%, olej rzepakowy 6%, czosnek 1%,	1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia , woda, sól) 120g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 3. Szynka konserwowa (składniki: mięso wieprzowe z szynki 93%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, substancja zagęszczająca E407, izolat białka	1. Serek naturalny (składniki: mleko , kultury bakterii mlekowych) 150g 2. Jablko	Wartość energetyczna 2198kcal Białko 106g Tłuszcz 79g Nasycone kwasy tłuszczowe 22g Węglowodany 290g w tym cukry 33g Błonnik 40g Sód 2,11g



JADŁOSPIS 1-10.06.2026r.

	<p>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>przyprawy 1%) 350g 3. Salata z olejem (składniki: sałata lodowa 78%, olej rzepakowy 20%, koper 2%) 100g 4. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek 200ml</p>	<p>sojowego, białka kolagenowe wieprzowe, stabilizatory: E262i, E450, E451; glukoza, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze: E300, E301, E316, E330; aromaty, ekstrakt drożdżowy, przyprawy (pieprz czarny), ekstrakty przypraw, substancja konserwująca E250) 50g 4. Salatka pieczarkowa (składniki: pieczarki 57%, jajko 11,5%, groszek konserwowy 11,5%, szczypiorek 11,5%, majonez 7,5%, przyprawy 1%) 160g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
<p>D05 z ograniczeniem tłuszczu</p>	<p>1. Bułka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. Twarożek (składniki: ser twarogowy chudy 80%, mleko 2% 20%) 100g 3. Pomidor 50g, sałata 20g 4. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kawa zbożowa 4%) 200ml</p>	<p>1. Barszcz biały (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 6%, barszcz biały 3%, przyprawy 1%) 350ml 2. Spaghetti bolognese (składniki: włoszczyzna mrożona 27%, makaron 22%, udziec z indyka 22%, cebula 13%, koncentrat pomidorowy 8%, olej rzepakowy 6%, czosnek 1%, przyprawy 1%) 350g 3. Salata z olejem (składniki: sałata lodowa 78%, olej rzepakowy 20%, koper 2%) 100g 4. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Bułka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. Szynka konserwowa (składniki: mięso wieprzowe z szynki 93%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, substancja zagęszczająca E407, izolat białka sojowego, białka kolagenowe wieprzowe, stabilizatory: E262i, E450, E451; glukoza, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze: E300, E301, E316, E330; aromaty, ekstrakt drożdżowy, przyprawy (pieprz czarny), ekstrakty przypraw, substancja konserwująca E250) 50g 3. Pomidor z koperkiem 120g 4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g 2. Banan</p>	<p>Wartość energetyczna 2125kcal Białko 106g Tłuszcz 62g Nasycone kwasy tłuszczowe 20g Węglowodany 293g w tym cukry 44g Błonnik 21g Sód 1,81g</p>
<p>P01 podstawowa</p>	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g</p>	<p>1. Barszcz biały (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 6%, barszcz biały 3%, przyprawy 1%) 200ml</p>	<p>1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 1596kcal Białko 77g Tłuszcz 40g Nasycone kwasy tłuszczowe 16g</p>



JADŁOSPIS 1-10.06.2026r.

	<p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g</p> <p>3. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g</p> <p>4. Twarożek (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 20%) 80g</p> <p>5. Pomidor 50g, sałata 10g</p> <p>6. Kisiel</p> <p>7. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kawa zbożowa 4%) 150ml</p>	<p>2. Spaghetti bolognese (składniki: włoszczyzna mrożona 27%, makaron 22%, udziec z indyka 22%, cebula 13%, koncentrat pomidorowy 8%, olej rzepakowy 6%, czosnek 1%, przyprawy 1%) 150g</p> <p>3. Salata z olejem (składniki: sałata lodowa 78%, olej rzepakowy 20%, koper 2%) 80g</p> <p>4. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: Banan</p>	<p>2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g</p> <p>3. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g</p> <p>4. Szynka konserwowa (składniki: mięso wieprzowe z szynki 93%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, substancja zagęszczająca E407, izolat białka sojowego, białka kolagenowe wieprzowe, stabilizatory: E262i, E450, E451; glukoza, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze: E300, E301, E316, E330; aromaty, ekstrakt drożdżowy, przyprawy (pieprz czarny), ekstrakty przypraw, substancja konserwująca E250) 50g</p> <p>5. Pomidor 50g, sałata 10g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>Węglowodany 244g w tym cukry 60g Błonnik 26g Sód 1,51g</p>
P02 łatwostrawna	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p> <p>2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 5g</p> <p>3. Twarożek (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 20%) 50g</p> <p>4. Pomidor 40g, sałata 10g</p> <p>5. Kisiel</p> <p>6. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kawa zbożowa 4%) 150ml</p>	<p>1. Barszcz biały (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 6%, barszcz biały 3%, przyprawy 1%) 150ml</p> <p>2. Spaghetti bolognese (składniki: włoszczyzna mrożona 27%, makaron 22%, udziec z indyka 22%, cebula 13%, koncentrat pomidorowy 8%, olej rzepakowy 6%, czosnek 1%, przyprawy 1%) 140g</p> <p>3. Salata z olejem (składniki: sałata lodowa 78%, olej rzepakowy 20%, koper 2%) 60g</p> <p>4. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: Banan</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p> <p>2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 5g</p> <p>3. Szynka konserwowa (składniki: mięso wieprzowe z szynki 93%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, substancja zagęszczająca E407, izolat białka sojowego, białka kolagenowe wieprzowe, stabilizatory: E262i, E450, E451; glukoza, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze: E300, E301, E316, E330; aromaty, ekstrakt drożdżowy, przyprawy (pieprz czarny), ekstrakty przypraw, substancja konserwująca E250) 40g</p> <p>4. Pomidor 40g, sałata 10g</p>	<p>1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p> <p>Wartość energetyczna 1156kcal Białko 62g Tłuszcz 30g Nasycone kwasy tłuszczowe 12g Węglowodany 163g w tym cukry 48g Błonnik 13g Sód 0,86g</p>



JADŁOSPIS 1-10.06.2026r.

			5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
Dieta 08.06.2026r.	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. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g</p> <p>4. Pieczeń rzymska (składniki: udziec z indyka 68%, bulka wrocławska 16%, cebula 8%, jajko 8%) 80g</p> <p>5. Ogórek 50g, sałata 20g</p> <p>6. Zacierki gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 88%, mąka pszenna typ 550 9%, jajko 3%) 350ml</p> <p>7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Zupa fasolowa (składniki: woda 44%, fasola biała nasiona suche 15%, włoszczyzna mrożona 15%, ziemniaki 10%, kielbasa podwawelska 6%, boczek wędzony 4%, cebula 1.5%, olej rzepakowy 1.5%, mąka pszenna 1%, czosnek 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. 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 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) 60g</p> <p>3. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g</p> <p>4. Ser żółty light (składniki: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, stabilizator (chlerek wapnia), kultury bakterii mlekowych, barwnik (karoteny)) 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 2385kcal</p> <p>Białko 121g</p> <p>Tłuszcz 87g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 31g</p> <p>Węglowodany 314g</p> <p>w tym cukry 40g</p> <p>Błonnik 43g</p> <p>Sód 3,2g</p>
D02 łatwostrawna	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p> <p>2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g</p> <p>3. Pieczeń rzymska (składniki: udziec z indyka 68%, bulka wrocławska 16%, cebula 8%, jajko 8%) 80g</p> <p>4. Pomidor 50g, Salata 20g</p> <p>5. Zacierki gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 88%, mąka pszenna typ 550 9%, jajko 3%) 350ml</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. 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 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) 80g</p> <p>2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g</p> <p>3. Polędwica sopocka (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko sojowe, cukier, glukoza,</p>	<p>1. Salatka jarzynowa (składniki: marchewka z groszkiem mrożona 33%, jabłko 24%, pietruszka korzeń 17% jajko 10%, jogurt naturalny 9%, seler 6%, przyprawy 1%) 230g</p>	<p>Wartość energetyczna 2035kcal</p> <p>Białko 96g</p> <p>Tłuszcz 62g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 22g</p> <p>Węglowodany 292g</p> <p>w tym cukry 41g</p> <p>Błonnik 28g</p> <p>Sód 2,63g</p>



JADŁOSPIS 1-10.06.2026r.

	6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g 4. Pomidor 70g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 3. Pieczeń rzymska (składniki: udziec z indyka 68%, bulka wrocławska 16%, cebula 8%, jajko 8%) 80g 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	1. Zupa fasolowa (składniki: woda 44%, fasola biała nasiona suche 15%, włoszczyzna mrożona 15%, ziemniaki 10%, kielbasa podwawelska 6%, bocek wędzony 4%, cebula 1.5%, olej rzepakowy 1.5%, mąka pszenna 1%, czosnek 1%, przyprawy 1%) 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	1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 120g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 3. Ser żółty light (składniki: mleko pasteryzowane, białka mleka , sól, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, barwnik (karoteny)) 60g 4. Pomidor 70g 5. 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%) 230g	Wartość energetyczna 2211kcal Białko 112g Tłuszcz 82g Nasycone kwasy tłuszczowe 28g Węglowodany 291g w tym cukry 30g Błonnik 49g Sód 3,25g
D05 z ograniczeniem tłuszczu	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. Pieczeń rzymska (składniki: udziec z indyka 68%, bulka wrocławska 16%, cebula 8%, jajko 8%) 80g 3. Pomidor 50g, Salata 20g 4. Zacierki gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 88%, mąka pszenna	1. Zupa jarzynowa (składniki: woda 40%, ziemniaki 30%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 14%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 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	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),	1. Salatka jarzynowa (składniki: marchewka z groszkiem mrożona 33%, jabłko 24%, pietruszka korzeń 17% jajko 10%, jogurt naturalny 9%, seler 6%, przyprawy 1%) 230g	Wartość energetyczna 2194kcal Białko 104g Tłuszcz 61g Nasycone kwasy tłuszczowe 21g Węglowodany 326g w tym cukry 42g Błonnik 29g Sód 2,93g



JADŁOSPIS 1-10.06.2026r.

	typ 550 9%, jajko 3%) 350ml 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	6,25%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml	białko sojowe , cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g 3. Pomidor 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. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 4. Pieczeń rzymska (składniki: udziec z indyka 68%, bulka wrocławska 16%, cebula 8%, jajko 8%) 60g 5. Pomidor 50g, sałata 10g 6. Sok wieloowocowy 7. Zacierki gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 88%, mąka pszenna typ 550 9%, jajko 3%) 150ml 8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Zupa jarzynowa (składniki: woda 40%, ziemniaki 30%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 14%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 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 jablek 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. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 4. Ser żółty light (składniki: mleko pasteryzowane, białka mleka , sól, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii mlekowych, barwnik (karoteny)) 60g 5. Pomidor 50g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Salatka jarzynowa (składniki: marchewka z groszkiem mrożona 33%, jabłko 24%, pietruszka korzeń 17% jajko 10%, jogurt naturalny 9%, seler 6%, przyprawy 1%) 150g	Wartość energetyczna 1577kcal Białko 69g Tłuszcz 49g Nasycone kwasy tłuszczowe 21g Węglowodany 234g w tym cukry 41g Błonnik 29g Sód 1,96g
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) 30g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 5g 3. Pieczeń rzymska (składniki: udziec z indyka 68%, bulka wrocławska 16%, cebula 8%, jajko 8%) 40g 4. Pomidor 40g, sałata 10g	1. Zupa jarzynowa (składniki: woda 40%, ziemniaki 30%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 14%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 150ml 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%) 70g 4. Surówka z selera (składniki: seler 62,5%, jabłko 31,25%, olej rzepakowy	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) 30g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 5g 3. Ser żółty light (składniki: mleko pasteryzowane, białka mleka , sól, stabilizator (chlorek wapnia), kultury	1. Salatka jarzynowa (składniki: marchewka z groszkiem mrożona 33%, jabłko 24%, pietruszka korzeń 17% jajko 10%, jogurt naturalny 9%, seler 6%, przyprawy 1%) 150g	Wartość energetyczna 1100kcal Białko 47g Tłuszcz 31g Nasycone kwasy tłuszczowe 13g Węglowodany 168g w tym cukry 38g Błonnik 17g Sód 1,03g



JADŁOSPIS 1-10.06.2026r.

	<p>5. Sok wieloowocowy</p> <p>6. Zacierki gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 88%, mąka pszenna typ 550 9%, jajko 3%) 150ml</p> <p>7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>6,25%) 50g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: pomarańcza</p>	<p>bakterii mlekowych, barwnik (karoteny)) 30g</p> <p>4. Pomidor 40g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
Dieta 09.06.2026r.	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. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 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%, powidla 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) 60g</p> <p>3. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 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%) 180g</p> <p>5. Salata 30g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Grahamka (składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna typ 750, cukier, drożdże, woda, sól)</p> <p>2. Serek wiejski lekki (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 2130kcal</p> <p>Białko 112g</p> <p>Tłuszcz 72g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 28g</p> <p>Węglowodany 321g</p> <p>w tym cukry 45g</p> <p>Błonnik 40g</p> <p>Sód 2,61g</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. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 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</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 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) 80g</p> <p>2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g</p> <p>3. Paprykarz (składniki: filet rybny 31%, marchew 27%, pietruszka 15%, seler 15%, koncentrat pomidorowy 6%, ryż biały 4%, olej rzepakowy 2%) 180g</p>	<p>1. Kajzerka (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna, cukier)</p> <p>2. Serek wiejski lekki (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól) 150g</p>	<p>Wartość energetyczna 2109kcal</p> <p>Białko 119g</p> <p>Tłuszcz 79g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 29g</p> <p>Węglowodany 286g</p> <p>w tym cukry 42g</p> <p>Błonnik 26g</p> <p>Sód 2,05g</p>



JADŁOSPIS 1-10.06.2026r.

	(składniki: mleko 2% 94%, płatki owsiane 6%) 350ml 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		4. Salata 20g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml			
D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia , woda, sól) 90g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 3. Pasta z jaj ze szczypiorkiem (składniki: jajko 78%, jogurt naturalny 20%, szczypiorek 2%) 100g 4. Rzodkiewka 50g, salata 20g 5. Jogurt naturalny (składniki: mleko , odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka , żywe kultury bakterii jogurtowych: <i>Streptococcus thermophilus</i> , <i>Lactobacillus delbrueckii</i> subsp. <i>bulgaricus</i>) 150g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	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	1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia , woda, sól) 120g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 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%) 180g 4. Salata 30g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		1. Grahamka (składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna typ 750, cukier, drożdże, woda, sól) 2. Serek wiejski lekki (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka , sól) 150g	Wartość energetyczna 2073kcal Białko 119g Tłuszcz 76g Nasycone kwasy tłuszczowe 27g Węglowodany 306g w tym cukry 26g Błonnik 43g Sód 2,21g
D05 z ograniczeniem tłuszczu	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. Pasta z białek jaj (składniki: białko jaja kurzego 82%, jogurt naturalny 13%, natka pietruszki 5%) 100g 3. Pomidor 50g, salata 20g 4. Płatki owsiane gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki owsiane 6%) 350ml 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	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. 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	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. Paprykarz (składniki: filet rybny 31%, marchew 27%, pietruszka 15%, seler 15%, koncentrat pomidorowy 6%, ryż biały 4%, olej rzepakowy 2%) 180g 3. Salata 20g 4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Kajzerka (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna , cukier) 2. Serek wiejski lekki (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka , sól) 150g	Wartość energetyczna 2192kcal Białko 115g Tłuszcz 64g Nasycone kwasy tłuszczowe 23g Węglowodany 302g w tym cukry 43g Błonnik 28g Sód 2,42g	
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	1. Zupa z cukinią (składniki: woda 33%, cukinia 23%, ziemniaki 23%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 3%, olej rzepakowy 2%, por 1%, przyprawy 1%) 250ml	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. Chleb razowy (składniki: mąka	1. Jogurt naturalny (składniki: mleko , odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka , żywe kultury bakterii jogurtowych: <i>Streptococcus thermophilus</i> ,	Wartość energetyczna 1508kcal Białko 77g Tłuszcz 57g Nasycone kwasy tłuszczowe 19g Węglowodany 214g	



JADŁOSPIS 1-10.06.2026r.

	<p>razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g</p> <p>3. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 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>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 jabłek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: jablko</p>	<p>żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g</p> <p>3. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 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>Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p>	<p>w tym cukry 30g Błonnik 28g Sód 1,3g</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. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 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>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%) 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 jabłek z cukrem (5g) 200ml</p> <p>PODWIECZOREK: jablko</p>	<p>1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g</p> <p>2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 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>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 1044kcal Białko 56g Tłuszcz 39g Nasycone kwasy tłuszczowe 13g Węglowodany 143g w tym cukry 27g Błonnik 15g Sód 0,65g</p>
Dieta 10.06.2026r.	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</p>	<p>1. Krupnik (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, kasza jęczmienna perłowa 6%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 350ml</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</p>	<p>1. Kanapka (grahamka, masło śmietankowe, szynka konserwowa, sałata, ogórek)</p>	<p>Wartość energetyczna 2127kcal Białko 98g Tłuszcz 66g Nasycone kwasy tłuszczowe 22g Węglowodany 301g</p>



JADŁOSPIS 1-10.06.2026r.

	<p>razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g</p> <p>3. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g</p> <p>4. Półdewica drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczając (karagen), błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian 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>2. Ryż biały gotowany 80g</p> <p>3. Kurczak po chińsku (składniki: włoszczyzna mrożona 50%, filet z kurczaka 30%, papryka czerwona 10%, kukurydza konserwowa 5%, olej rzepakowy 3%, sos sojowy 2%) 240g</p> <p>4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g</p> <p>3. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g</p> <p>4. Twarożek (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 20%) 100g</p> <p>5. Salata z pomidorami 100g</p> <p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>w tym cukry 35g Błonnik 30g Sód 2,16g</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. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g</p> <p>3. Półdewica drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczając (karagen), błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza,</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. Ryż biały gotowany 80g</p> <p>3. Kurczak po chińsku (składniki: włoszczyzna mrożona 54%, filet z kurczaka 38%, kukurydza konserwowa 4%, olej rzepakowy 4%) 240g</p> <p>4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml</p>	<p>1. Bułka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 80g</p> <p>2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g</p> <p>3. Twarożek (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 20%) 100g</p> <p>4. Salata z pomidorami 100g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Kanapka (kajzerka, masło śmietankowe, szynka konserwowa, sałata, pomidor)</p>	<p>Wartość energetyczna 2100kcal Białko 97g Tłuszcz 67g Nasycone kwasy tłuszczowe 23g Węglowodany 289g w tym cukry 36g Błonnik 23g Sód 2,01g</p>



JADŁOSPIS 1-10.06.2026r.

	<p>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>7. 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. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g</p> <p>3. Polędwica drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczając (karagen), błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, 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. Surówka z rzodkwi białej (składniki: rzodkiew biała 83%, jogurt naturalny 10%, majonez 4%, szczypiorek 3%) 120g, sałata 20g</p> <p>5. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p>	<p>1. Krupnik (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, kasza jęczmienna perlowa 6%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Ryż brązowy gotowany 80g</p> <p>3. Kurczak po chińsku (składniki: włoszczyzna mrożona 50%, filet z kurczaka 30%, papryka czerwona 10%, kukurydza konserwowa 5%, olej rzepakowy 3%, sos sojowy 2%) 240g</p> <p>4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g</p> <p>4. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek 200ml</p>	<p>1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 120g</p> <p>2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g</p> <p>3. Twarożek (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 20%) 100g</p> <p>4. Salata z pomidorami 100g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Kanapka (grahamka, masło śmietankowe, szynka konserwowa, sałata, ogórek)</p>	<p>Wartość energetyczna 1983kcal</p> <p>Białko 90g</p> <p>Tłuszcz 64g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 20g</p> <p>Węglowodany 282g</p> <p>w tym cukry 25g</p> <p>Błonnik 41g</p> <p>Sód 2,22g</p>



JADŁOSPIS 1-10.06.2026r.

	6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml				
D05 z ograniczeniem tłuszczu	<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</p> <p>2. Półdewica drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczając (karagen), błonnik pszeny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g</p> <p>3. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>4. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 94%, kasza manna 6%) 350ml</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Krupnik (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, kasza jęczmienna perłowa 6%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. Ryż biały gotowany 80g</p> <p>3. Kurczak po chińsku (składniki: włoszczyzna mrożona 54%, filet z kurczaka 38%, kukurydza konserwowa 4%, olej rzepakowy 4%) 240g</p> <p>4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 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) 100g</p> <p>2. Twarożek (składniki: ser twarogowy chudy 80%, mleko 2% 20%) 100g</p> <p>3. Salata z pomidorami 100g</p> <p>4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Kanapka (kajzerka, szynka konserwowa, sałata, pomidor)</p>	<p>Wartość energetyczna 2247kcal</p> <p>Białko 102g</p> <p>Tłuszcz 66g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 22g</p> <p>Węglowodany 323g</p> <p>w tym cukry 37g</p> <p>Błonnik 24g</p> <p>Sód 2,25g</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. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g</p> <p>4. Półdewica 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 perłowa 6%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 250ml</p> <p>2. Ryż biały gotowany 30g</p> <p>3. Kurczak po chińsku (składniki: włoszczyzna mrożona 54%, filet z kurczaka 38%, kukurydza konserwowa 4%, olej rzepakowy 4%) 100g</p> <p>4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 100g</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. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g</p> <p>4. Twarożek (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 20%) 80g</p> <p>5. Salata z pomidorami 100g</p>	<p>1. Kanapka (kajzerka, masło śmietankowe, szynka konserwowa, sałata, pomidor)</p>	<p>Wartość energetyczna 1667kcal</p> <p>Białko 85g</p> <p>Tłuszcz 47g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 18g</p> <p>Węglowodany 235g</p> <p>w tym cukry 32g</p> <p>Błonnik 27g</p> <p>Sód 1,75g</p>



JADŁOSPIS 1-10.06.2026r.

	<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. Pomidor 50g, sałata 20g</p> <p>6. Mus owocowy</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>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p>	<p>6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>		
P02 latwostrawna	<p>1. Bułka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 30g</p> <p>2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 5g</p> <p>3. Połędwica drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczając (karagen), błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 30g</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. Ryż biały gotowany 20g</p> <p>3. Kurczak po chińsku (składniki: włoszczyzna mrożona 54%, filet z kurczaka 38%, kukurydza konserwowa 4%, olej rzepakowy 4%) 60g</p> <p>4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 60g</p> <p>5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</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) 30g</p> <p>2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 5g</p> <p>3. Twarożek (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 20%) 80g</p> <p>4. Sałata z pomidorami 60g</p> <p>5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>	<p>1. Kanapka (kajzerka, masło śmietankowe, szynka konserwowa, sałata, pomidor)</p>	<p>Wartość energetyczna 1138kcal Białko 62g Tłuszcz 33g Nasycone kwasy tłuszczowe 13g Węglowodany 151g w tym cukry 26g Błonnik 12g Sód 0,99g</p>



SPS SZPITAL ZACHODNI
im. św. JANA PAWŁA II

JADŁOSPIS 1-10.06.2026r.

	<p>4. Pomidor 40g, sałata 10g 5. Mus owocowy 6. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 94%, kasza manna 6%) 150ml 7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>				
--	--	--	--	--	--

Zatwierdzone przez dietetyka mgr Anna Holyńska w dniu 28.05.2026r.

* 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.