



JADŁOSPIS 1-10.07.2026r.

Dieta 01.07.2026r.	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. Ser żółty (składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii kwasu mlekowego) 50g 5. Surówka z rzodkwi białej (składniki: rzodkiew biała 83%, jogurt naturalny 10%, majonez 4%, szczypiorek 3%) 120g, sałata 20g 6. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 94%, kasza manna 6%) 350ml 7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Zupa grochowa (składniki: woda 44%, groch nasiona suche 15%, włoszczyzna mrożona 15%, ziemniaki 10%, kielbasa podwawelska 6%, boczek wędzony 4%, cebula 1.5%, olej rzepakowy 1.5%, mąka pszenna 1%, czosnek 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Kopytka gotowane (składniki: ziemniaki 65%, mąka ziemniaczana 11%, cebula 11%, mąka pszenna typu 550 8.5%, jajko 2%, olej rzepakowy 2%, sól 0.5%) 250g 3. Sos pieczarkowy (składniki: pieczarki 46%, cebula 28%, mleko 2% 17%, mąka pszenna typ 550 3%, olej rzepakowy 3%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 100g 4. Surówka z marchewki (składniki: marchew 95.5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml	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) 15g 4. Polędwica sopocka (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko sojowe, cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 60g 5. Pomidor 70g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Serek wiejski lekki (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól) 150g	Wartość energetyczna 2442kcal Białko 114g Tłuszcz 82g Nasycone kwasy tłuszczowe 29g Węglowodany 337g w tym cukry 43g Błonnik 39g Sód 3,69g
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. 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,	1. Zupa jarzynowa (składniki: woda 40%, ziemniaki 30%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 14%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Kopytka gotowane (składniki: ziemniaki 65%, mąka ziemniaczana 11%, cebula 11%, mąka pszenna typu 550 8.5%, jajko 2%, olej rzepakowy 2%, sól 0.5%) 250g 3. Sos koperkowy (składniki: włoszczyzna mrożona 59%, mleko 2% 23%, koperek 12%, mąka pszenna typ 550 5%, przyprawy 1%) 50g 4. Surówka z marchewki (składniki: marchew 95.5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 150g	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) 15g 3. Polędwica sopocka (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko sojowe, cukier, glukoza,	1. Serek wiejski lekki (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól) 150g	Wartość energetyczna 2028kcal Białko 88g Tłuszcz 61g Nasycone kwasy tłuszczowe 21g Węglowodany 298g w tym cukry 44g Błonnik 24g Sód 3,84g



JADŁOSPIS 1-10.07.2026r.

	przeciwutleniacze: E300, E301, E316, E330; aromaty, ekstrakt drożdżowy, przyprawy (pieprz czarny), ekstrakty przypraw, substancja konserwująca E250) 50g 4. Pomidor 50g, Salata 20g 5. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 94%, kasza manna 6%) 350ml 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml	substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 60g 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. Ser żółty (składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii kwasu mlekowego) 50g 4. Surówka z rzodkwi białej (składniki: rzodkiew biała 83%, jogurt naturalny 10%, majonez 4%, szcypiorek 3%) 120g, 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. Zupa grochowa (składniki: woda 44%, groch nasiona suche 15%, włoszczyzna mrożona 15%, ziemniaki 10%, kielbasa podwawelska 6%, boczek wędzony 4%, cebula 1.5%, olej rzepakowy 1.5%, mąka pszenna 1%, czosnek 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Makaron pełne ziarno gotowany 80g 3. Sos pieczarkowy (składniki: pieczarki 46%, cebula 28%, mleko 2% 17%, mąka pszenna typ 550 3%, olej rzepakowy 3%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 100g 4. Surówka z marchewki (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 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) 15g 3. Półdewica sopocka (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko sojowe, cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 60g 4. Pomidor 70g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Serek wiejski lekki (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól) 150g	Wartość energetyczna 2005kcal Białko 97g Tłuszcz 67g Nasycone kwasy tłuszczowe 26g Węglowodany 273g w tym cukry 25g Błonnik 40g Sód 3,07g
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. Szynka konserwowa (składniki: mięso wieprzowe z szynki 93%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, substancja zagęszczająca E407, izolat białka	1. Zupa jarzynowa (składniki: woda 40%, ziemniaki 30%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 14%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Kopytka gotowane (składniki: ziemniaki 65%, mąka ziemniaczana 11%, cebula 11%, mąka pszenna typu 550 8.5%, jajko 2%, olej rzepakowy 2%, sól 0.5%) 250g 3. Sos koperkowy (składniki: włoszczyzna mrożona 59%, mleko 2%	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. Półdewica sopocka (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy,	1. Serek wiejski lekki (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól) 150g	Wartość energetyczna 2176kcal Białko 93g Tłuszcz 61g Nasycone kwasy tłuszczowe 20g Węglowodany 332g w tym cukry 45g Błonnik 26g Sód 4g



JADŁOSPIS 1-10.07.2026r.

	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 50g, Salata 20g 4. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 94%, kasza manna 6%) 350ml 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	23%, koperek 12%, mąka pszenna typ 550 5%, przyprawy 1%) 50g 4. Surówka z marchewki (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml	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) 60g 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. Ser żółty (składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii kwasu mlekowego) 50g 5. Pomidor 50g, Salata 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 jarzynowa (składniki: woda 40%, ziemniaki 30%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 14%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 150ml 2. Kopytka gotowane (składniki: ziemniaki 65%, mąka ziemniaczana 11%, cebula 11%, mąka pszenna typu 550 8.5%, jajko 2%, olej rzepakowy 2%, sól 0.5%) 120g 3. Sos koperkowy (składniki: włoszczyzna mrożona 59%, mleko 2% 23%, koperek 12%, mąka pszenna typ 550 5%, przyprawy 1%) 25g 4. Surówka z marchewki (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 80g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: wafle ryżowe (składniki: ryż brązowy)	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. Polędwica sopocka (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko sojowe, cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g 5. Pomidor 50g, Salata 10g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g	Wartość energetyczna 1693kcal Białko 78g Tłuszcz 48g Nasycone kwasy tłuszczowe 22g Węglowodany 250g w tym cukry 34g Błonnik 28g Sód 2,54g
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	1. Zupa jarzynowa (składniki: woda 40%, ziemniaki 30%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 14%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 150ml	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i	1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g	Wartość energetyczna 1158kcal Białko 58g Tłuszcz 33g Nasycone kwasy tłuszczowe 15g Węglowodany 163g



JADŁOSPIS 1-10.07.2026r.

	tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 30g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 5g 3. Ser żółty (składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii kwasu mlekowego) 30g 5. Pomidor 40g, Salata 10g 6. Jablko 7. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 94%, kasza manna 6%) 150ml 8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	2. Kopytka gotowane (składniki: ziemniaki 65%, mąka ziemniaczana 11%, cebula 11%, mąka pszenna typu 550 8.5%, jajko 2%, olej rzepakowy 2%, sól 0.5%) 80g 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)	diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 30g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 5g 3. Polędwica sopocka (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko sojowe, cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 30g 4. Pomidor 40g, Salata 10g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	w tym cukry 30g Błonnik 14g Sód 1,45g
--	---	--	--	--

Dieta 02.07.2026r.	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 morską, cukier trzcinowy, koncentrat soku z cytryny, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty naturalne, kurkuma) 115g 5. Ogórek kwaszony 50g, sałata 20g 6. Płatki jęczmienne gotowane na mleku	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 4. Brokuł (mrożony) gotowany 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g 3. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 15g 4. Schab pieczony na zimno (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, przyprawy 1%) 60g 5. 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	1. Kefir (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g	Wartość energetyczna 2246kcal Białko 90g Tłuszcz 86g Nasycone kwasy tłuszczowe 22g Węglowodany 294g w tym cukry 36g Błonnik 36g Sód 2,86g



JADŁOSPIS 1-10.07.2026r.

	(składniki: mleko 2% 94%, płatki jęczmienne 6%) 350ml 7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
D02 latwostrawna	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 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, sałata 20g 5. Miód 25g 6. Płatki jęczmienne gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki jęczmienne 6%) 350ml 7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 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) 80g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 15g 3. Schab pieczony na zimno (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, przyprawy 1%) 60g 4. Salata z pomidorami 120g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Kefir (składniki: mleko , odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g	Wartość energetyczna 2108kcal Białko 112g Tłuszcz 62g Nasycone kwasy tłuszczowe 25g Węglowodany 349g w tym cukry 49g Błonnik 22g Sód 1,39g
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. Hummus (składniki: ciecierzycza gotowana 28%, woda, olej rzepakowy, pasta sezamowa tahini 12%, suszone pomidory 2%, błonnik roślinny, (bambusowy, grochowy), sól morską, cukier trzcinowy, koncentrat soku z cytryny, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty naturalne, kurkuma) 115g 4. Ogórek kwaszony 50g, sałata 20g 5. Jogurt naturalny (składniki: mleko , odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka , żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g	1. Zupa owocowa (składniki: woda 40%, truskawki mrożone 12%, wiśnie mrożone 12%, mieszanka owocowa mrożona 12%, makaron pszenny 8.5%, mleko 2% 3%, mąka ziemniaczana 1.5%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Kotlet z kapustą gotowany w sosie pomidorowym (składniki: kapusta biała 41%, łopata wieprzowa 29%, ryż biały 8%, koncentrat pomidorowy 8%, cebula 4%, jajko 4%, mleko 2%, 3%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 1%) 200g 4. Brokuł (mrożony) gotowany 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek 200ml	1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia , woda, sól) 120g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 15g 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	1. Kefir (składniki: mleko , odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g	Wartość energetyczna 2218kcal Białko 92g Tłuszcz 87g Nasycone kwasy tłuszczowe 22g Węglowodany 286g w tym cukry 29g Błonnik 42g Sód 2,92g



JADŁOSPIS 1-10.07.2026r.

	6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml				
D05 z ograniczeniem tłuszczu	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. Twarożek z koperkiem (składniki: ser twarogowy chudy 80%, mleko 2% 18%, koperek 2%) 100g 3. Pomidor 50g, sałata 20g 4. Miód 25g 5. Płatki jęczmienne gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki jęczmienne 6%) 350ml 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 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 jabłek z cukrem (5g) 200ml	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. Schab pieczony na zimno (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, przyprawy 1%) 60g 3. Salata z pomidorami 120g 4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Kefir (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g	Wartość energetyczna 2227kcal Białko 114g Tłuszcz 60g Nasycone kwasy tłuszczowe 24g Węglowodany 383g w tym cukry 50g Błonnik 23g Sód 1,61g
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 półtłusty 80%, mleko 2% 18%, koperek 2%) 100g 5. Pomidor 50g, sałata 10g 6. Kisiel 7. Płatki jęczmienne gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki jęczmienne 6%) 200ml 8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 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 jabłek 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 1694kcal Białko 82g Tłuszcz 43g Nasycone kwasy tłuszczowe 18g Węglowodany 260g w tym cukry 66g Błonnik 29g Sód 1,31g
P02 łatwostrawna	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy,	1. Zupa owocowa (składniki: woda 40%, truskawki mrożone 11.5%, wiśnie mrożone 11.5%, mieszanka owocowa	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy,	1. Kefir (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży	Wartość energetyczna 1124kcal Białko 58g Tłuszcz 30g



JADŁOSPIS 1-10.07.2026r.

	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. Twarożek z koperkiem (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 18%, koperek 2%) 50g 5. Pomidor 40g, sałata 10g 6. Kisiel 7. Płatki jęczmienne gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki jęczmienne 6%) 150ml 8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	mrożona 11.5%, makaron pszenny 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 wrocławska 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: Jabłko	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. Schab pieczony na zimno (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, przyprawy 1%) 40g 4. Pomidor 40g, sałata 10g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	kefirowych) 200g	Nasycone kwasy tłuszczowe 12g Węglowodany 164g w tym cukry 49g Błonnik 15g Sód 0,66g
--	--	---	---	------------------	--

Dieta 03.07.2026r.	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 pieczona 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 2084kcal Białko 98g Tłuszcz 69g Nasycone kwasy tłuszczowe 19g Węglowodany 306g w tym cukry 62g Błonnik 29g Sód 2,2g
D02 łatwostrawna	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna	1. Zupa szpinakowa z ziemniakami (składniki: woda 39%, ziemniaki 29%,	1. Makaron z serem twarogowym i truskawkami (składniki: truskawki	1. Sok wielowarzywny	Wartość energetyczna 1993kcal Białko 99g



JADŁOSPIS 1-10.07.2026r.

	(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. Jajko gotowane 4. Sos jogurtowy z koperkiem (składniki: jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, koperek 7%) 70g 5. Pomidor 50g, sałata 20g 6. Płatki ryżowe gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki ryżowe 6%) 350ml 7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	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 4. Marchewka (mrożona) gotowana 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml	mrożone 32%, makaron 26%, ser twarogowy półtłusty 26%, mleko 2% 14%, cukier wanilinowy 2%) 280g 2. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		Tłuszcz 63g Nasycone kwasy tłuszczowe 18g Węglowodany 296g w tym cukry 64g Błonnik 28g Sód 1,84g
D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g 2. 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, odtłuszczone 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	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 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 200ml	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	1. Sok wielowarzywny	Wartość energetyczna 1872kcal Białko 87g Tłuszcz 65g Nasycone kwasy tłuszczowe 17g Węglowodany 273g w tym cukry 44g Błonnik 31g Sód 2,18g
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,	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	1. Makaron z serem twarogowym i truskawkami (składniki: truskawki mrożone 32%, makaron 26%, ser twarogowy chudy 26%, mleko 2% 14%, cukier wanilinowy 2%) 280g 2. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Sok wielowarzywny	Wartość energetyczna 2150kcal Białko 107g Tłuszcz 58g Nasycone kwasy tłuszczowe 17g Węglowodany 309g w tym cukry 67g Błonnik 29g



JADŁOSPIS 1-10.07.2026r.

	barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. Jaja gotowane z twarogiem (składniki: białko jaja kurzego 48%, ser twarogowy chudy 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	(składniki: filet rybny 68%, włoszczyzna mrożona 22%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 200g 4. Marchewka (mrożona) gotowana 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml			Sód 2,12g
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. Jajko gotowane 5. Sos jogurtowy z koperkiem (składniki: jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, koperek 7%) 50g 6. Pomidor 50g, sałata 10g 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	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. Marchewka (mrożona) gotowana 100g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: Jogurt naturalny (składniki: mleko , odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka , żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g	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	1. Kanapka (chleb baltonoski, masło śmietankowe, szynka konserwowa, sałata, pomidor)	Wartość energetyczna 1571kcal Białko 72g Tłuszcz 51g Nasycone kwasy tłuszczowe 16g Węglowodany 245g w tym cukry 44g Błonnik 23g Sód 1,35g
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	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%,	1. Makaron z serem twarogowym i truskawkami (składniki: truskawki mrożone 32%, makaron 26%, ser twarogowy półtłusty 26%, mleko 2% 14%, cukier wanilinowy 2%) 100g 2. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Kanapka (chleb baltonoski, masło śmietankowe, szynka konserwowa, sałata, pomidor)	Wartość energetyczna 1140kcal Białko 56g Tłuszcz 38g Nasycone kwasy tłuszczowe 13g Węglowodany 178g w tym cukry 45g Błonnik 13g Sód 0,79g



JADŁOSPIS 1-10.07.2026r.

	2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 5g 3. Jajko gotowane 4. Sos jogurtowy z koperkiem (składniki: 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	włoszczyzna mrożona 22%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 70g 4. Marchewka (mrożona) gotowana 60g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g			
--	--	---	--	--	--

Dieta 04.07.2026r.	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. Kielbasa krakowska (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g 5. Ogórek 50g, sałata 20g 6. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kakao 4%) 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 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 jabłek z cukrem (5g) 200ml	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) 15g 4. Ser żółty (składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii kwasu mlekowego) 60g 5. Pomidor 70g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Rogal maślany (składniki: mąka pszenna typ 500 53%, cukier, margaryna: (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy), woda, emulgatory (mono – i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato)), woda, sól, kruszonka: mąka pszenna, margaryna, cukier, białko kurze)	Wartość energetyczna 2218kcal Białko 111g Tłuszcz 81g Nasycone kwasy tłuszczowe 41g Węglowodany 275g w tym cukry 66g Błonnik 28g Sód 3g
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	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. 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:	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	Wartość energetyczna 2004kcal Białko 96g Tłuszcz 69g Nasycone kwasy tłuszczowe 33g Węglowodany 260g w tym cukry 68g Błonnik 22g Sód 3,4g



JADŁOSPIS 1-10.07.2026r.

	3. Kielbasa krakowska (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kakao 4%) 200ml	1%) 200g 4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml	śmietanka pasteryzowana) 15g 3. Półdewica sopocka (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko sojowe, cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 60g 4. Pomidor 70g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	pszenna, margaryna, cukier, białko kurcze)	
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, 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. 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) 15g 3. Ser żółty (składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii kwasu mlekowego) 60g 4. Pomidor 70g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g	Wartość energetyczna 2215kcal Białko 124g Tłuszcz 81g Nasycone kwasy tłuszczowe 34g Węglowodany 261g w tym cukry 27g Błonnik 33g Sód 2,2g
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. Półdewica sopocka (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko	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. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. Półdewica sopocka (składniki: mięso	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	Wartość energetyczna 2065kcal Białko 97g Tłuszcz 60g Nasycone kwasy tłuszczowe 29g Węglowodany 295g w tym cukry 69g Błonnik 23g Sód 3,93g



JADŁOSPIS 1-10.07.2026r.

	wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany , błonnik pszenny (bezglutenowy), białko sojowe , cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g 3. Pomidor 50g, sałata 20g 4. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kakao 4%) 200ml	1%) 200g 4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml	wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany , błonnik pszenny (bezglutenowy), białko sojowe , cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 60g 3. Pomidor 70g 4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	pszenna , margaryna, cukier, białko kurze)	
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. Kielbasa krakowska (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g 5. Ogórek 50g, sałata 10g 6. Mus owocowy 7. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kakao 4%) 150ml	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 (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)	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 (składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii kwasu mlekowego) 40g 5. Pomidor 50g, sałata 10g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Serek naturalny (składniki: mleko , kultury bakterii mlekowych) 150g	Wartość energetyczna 1684kcal Białko 89g Tłuszcz 58g Nasycone kwasy tłuszczowe 30g Węglowodany 209g w tym cukry 48g Błonnik 24g Sód 2,12g
P02 łatwostrawna	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy,	1. Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda 57%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 14%,	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy,	1. Serek naturalny (składniki: mleko , kultury bakterii mlekowych) 150g	Wartość energetyczna 1228kcal Białko 69g Tłuszcz 42g



JADŁOSPIS 1-10.07.2026r.

	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. Kielbasa krakowska (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 30g 4. Pomidor 50g, sałata 10g 5. Mus owocowy 6. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kakao 4%) 150ml	makaron 6%, koncentrat pomidorowy 5%, mąka pszenna typ 550 2%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 150ml 2. Kasza jęczmienna gotowana 20g 3. Udko z kurczaka gotowane (składniki: udko z kurczaka 97%, włoszczyzna mrożona 2%, przyprawy 1%) 70g 4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 80g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml 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)	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 (składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii kwasu mlekowego) 30g 4. Pomidor 50g, sałata 10g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	Nasycone kwasy tłuszczowe 23g Węglowodany 144g w tym cukry 47g Błonnik 12g Sód 1,21g
--	--	--	---	--

Dieta 05.07.2026r.	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. Twaróg ze szczypiorkiem (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 18%, szczypiorek 2%) 100g 5. Papryka czerwona 50g, sałata 20g 6. 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. 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) 15g 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,	1. Maślanka 0.5% tłuszczu (składniki: maślanka , mleko , żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml	Wartość energetyczna 2050kcal Białko 104g Tłuszcz 65g Nasycone kwasy tłuszczowe 20g Węglowodany 280g w tym cukry 45g Błonnik 30g Sód 2,2g



JADŁOSPIS 1-10.07.2026r.

			E316, E330; aromaty, ekstrakt drożdżowy, przyprawy (pieprz czarny), ekstrakty przypraw, substancja konserwująca E250) 60g 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 z koperkiem (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 18%, koperek 2%) 100g 4. Pomidor 50g, Salata 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) 15g 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) 60g 4. Salata z pomidorami 120g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Maślanka 0.5% tłuszczu (składniki: maślanka , mleko , żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml 2. Banan	Wartość energetyczna 1942kcal Białko 98g Tłuszcz 56g Nasycone kwasy tłuszczowe 20g Węglowodany 269g w tym cukry 52g Błonnik 21g Sód 1,77g
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%	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%,	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,	1. Maślanka 0.5% tłuszczu (składniki: maślanka , mleko , żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml	Wartość energetyczna 2068kcal Białko 98g Tłuszcz 73g Nasycone kwasy tłuszczowe 20g Węglowodany 275g w tym cukry 38g Błonnik 36g



JADŁOSPIS 1-10.07.2026r.

	18%, szczypiorek 2%) 100g 4. Papryka czerwona 50g, sałata 20g 5. Jogurt naturalny (składniki: mleko , odtuszczone mleko w proszku, białka mleka , żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	cebula 13%, koncentrat pomidorowy 8%, olej rzepakowy 6%, czosnek 1%, przyprawy 1%) 350g 3. Salata z olejem (składniki: sałata lodowa 78%, olej rzepakowy 20%, koper 2%) 100g 4. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek 200ml	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) 60g 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		Sód 2,3g
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, Salata 20g 4. 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 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. 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) 60g 3. Salata z pomidorami 120g 4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Maślanka 0.5% tłuszczu (składniki: maślanka , mleko , żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml 2. Banan	Wartość energetyczna 2054kcal Białko 101g Tłuszcz 55g Nasycone kwasy tłuszczowe 19g Węglowodany 297g w tym cukry 53g Błonnik 22g Sód 2g
P01 podstawowa	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól)	1. Barszcz biały (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 6%, barszcz biały 3%,	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól)	1. Maślanka 0.5% tłuszczu (składniki: maślanka , mleko , żywe kultury bakterii mlekowych)	Wartość energetyczna 1546kcal Białko 70g Tłuszcz 35g



JADŁOSPIS 1-10.07.2026r.

	25g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g 3. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 4. Twarożek (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 20%) 80g 5. Pomidor 50g, sałata 10g 6. Kisiel 7. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kawa zbożowa 4%) 150ml	przyprawy 1%) 200ml 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 3. Salata z olejem (składniki: sałata lodowa 78%, olej rzepakowy 20%, koper 2%) 80g 4. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: Banan	25g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g 3. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 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 5. Pomidor 50g, sałata 10g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	330ml	Nasycone kwasy tłuszczowe 14g Węglowodany 247g w tym cukry 69g Błonnik 26g Sód 1,71g
P02 łatwostrawna	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszena 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 5g 3. Twarożek (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 20%) 50g 4. Pomidor 40g, sałata 10g 5. Kisiel 6. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kawa zbożowa 4%) 150ml	1. Barszcz biały (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 6%, barszcz biały 3%, przyprawy 1%) 150ml 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 3. Salata z olejem (składniki: sałata lodowa 78%, olej rzepakowy 20%, koper 2%) 60g 4. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: Banan	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszena 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 5g 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	1. Maślanka 0.5% tłuszczu (składniki: maślanka, mleko, żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml	Wartość energetyczna 1104kcal Białko 56g Tłuszcz 25g Nasycone kwasy tłuszczowe 10g Węglowodany 166g w tym cukry 57g Błonnik 13g Sód 1,06g



JADŁOSPIS 1-10.07.2026r.

			4. Pomidor 40g, salata 10g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
Dieta 06.07.2026r.	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. Poledwica sopocka (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik pszen ny (bezglutenowy), białko sojowe , cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g 5. Ogórek 50g, Salata 20g 6. Zacierki gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 88%, mąka pszenna typ 550 9%, jajko 3%) 350ml 7. 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%, boczek 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 (gotowany) (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 z cukrem (5g) 200ml	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) 15g 4. Ser żółty (składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii kwasu mlekowego) 60g 5. Pomidor 70g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Salatka jarzynowa (składniki: marchewka z groszkiem mrożona 30%, jabłko 21%, jajko 8.5%, ogórek kwaszony 8.5%, por 8.5%, pietruszka korzeń 8.5%, seler 6%, jogurt naturalny 8%, przyprawy 1%) 230g	Wartość energetyczna 2308kcal Białko 113g Tłuszcz 85g Nasycone kwasy tłuszczowe 30g Węglowodany 303g w tym cukry 39g Błonnik 43g Sód 3,81g
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. Poledwica sopocka (składniki: mięso	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 (gotowany) (składniki: wołowina 40%, marchewka z groszkiem mrożona 25%, cukinia 25%, kukurydza konserwowa 5%, olej rzepakowy 2%, mąka pszenna	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) 15g	1. Salatka jarzynowa (składniki: marchewka z groszkiem mrożona 33%, jabłko 24%, pietruszka korzeń 17%, jajko 10%, jogurt naturalny 9%, seler 6%, przyprawy 1%) 220g	Wartość energetyczna 1958kcal Białko 88g Tłuszcz 60g Nasycone kwasy tłuszczowe 22g Węglowodany 281g w tym cukry 40g Błonnik 27g Sód 3,24g



JADŁOSPIS 1-10.07.2026r.

	wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany , błonnik pszenny (bezglutenowy), białko sojowe , cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. 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	typ 550 2%, przyprawy 1%) 200g 4. Surówka z selera (składniki: seler 62,5%, jabłko 31,25%, olej rzepakowy 6,25%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml	3. Polędwica sopocka (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany , błonnik pszenny (bezglutenowy), białko sojowe , cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g 4. 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. Polędwica sopocka (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany , błonnik pszenny (bezglutenowy), białko sojowe , cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g 4. Ogórek 50g, sałata 20g 5. Jogurt naturalny (składniki: mleko , odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka , żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	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 2. Kasza gryczana gotowana 80g 3. Gulasz z wołowiny z warzywami (gotowany) (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) 15g 3. Ser żółty (składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii kwasu mlekowego) 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 2177kcal Białko 110g Tłuszcz 82g Nasycone kwasy tłuszczowe 29g Węglowodany 281g w tym cukry 29g Błonnik 49g Sód 4,34g
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	1. Zupa jarzynowa (składniki: woda 40%, ziemniaki 30%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 14%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 350ml	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i	1. Salatka jarzynowa (składniki: marchewka z groszkiem mrożona 33%, jabłko 24%, pietruszka korzeń 17% białko jajka 10%, jogurt naturalny 9%, seler 6%,	Wartość energetyczna 2160kcal Białko 102g Tłuszcz 61g Nasycone kwasy tłuszczowe 21g Węglowodany 316g



JADŁOSPIS 1-10.07.2026r.

	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 pszenney (bezglutenowy), białko sojowe, cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g 3. Pomidor 50g, sałata 20g 4. Zacierki gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 88%, mąka pszenna typ 550 9%, jajko 3%) 350ml 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	2. Ryż biały gotowany 80g 3. Gulasz z wołowiny z warzywami (gotowany) (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 6,25%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml	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 pszenney (bezglutenowy), białko sojowe, cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g 3. Pomidor 70g 4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	przyprawy 1%) 220g	w tym cukry 41g Błonnik 28g Sód 4,02g
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. Polędwica sopocka (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany, błonnik pszenney (bezglutenowy), białko sojowe, cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g 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	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 (gotowany) (składniki: wołowina 40%, marchewka z groszkiem mrożona 25%, cukinia 25%, kukurydza konserwowa 5%, olej rzepakowy 2%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 1%) 80g 4. Surówka z selera (składniki: seler 62,5%, jabłko 31,25%, olej rzepakowy 6,25%) 80g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: pomarańcza	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g 3. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 4. Ser żółty (składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii kwasu mlekowego) 60g 5. Pomidor 50g, sałata 10g 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%) 180g	Wartość energetyczna 1553kcal Białko 67g Tłuszcz 48g Nasycone kwasy tłuszczowe 21g Węglowodany 227g w tym cukry 40g Błonnik 29g Sód 2,78g



JADŁOSPIS 1-10.07.2026r.

	czarna 1%) 200ml				
P02 latwostrawna	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 30g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 5g 3. Poledwica sopocka (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko sojowe, cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 40g 4. Pomidor 40g, sałata 10g 5. Sok wieloowocowy 6. Zacierki gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 88%, mąka pszenna typ 550 9%, jajko 3%) 150ml 7. 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%) 150ml 2. Ryż biały gotowany 25g 3. Gulasz z wołowiny z warzywami (gotowany) (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 6,25%) 50g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: pomarańcza	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 (składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii kwasu mlekowego) 30g 4. Pomidor 40g, Salata 10g 5. 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 1086kcal Białko 47g Tłuszcz 31g Nasycone kwasy tłuszczowe 13g Węglowodany 163g w tym cukry 38g Błonnik 17g Sód 1,58g

Dieta 07.07.2026r.	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. Pasta z jaj ze szczypiorkiem (składniki: jajko 78%, jogurt naturalny 20%,	1. Krupnik (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, kasza jęczmienna perłowa 6%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Bigos (składniki: kapusta kwaszona 32%, kapusta biała 28%, udziec z indyka 11%, wołowina bez kości 9%, kielbasa podwawelska 8%, cebula 5%, powidła śliwkowe 3%, masło roślinne	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) 15g 4. Paprykarz (składniki: filet rybny 36%, marchew 24%, papryka czerwona	1. Serek wiejski lekki (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól) 150g 2. Grahamka (składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna typ 750, cukier, drożdże, woda, sól)	Wartość energetyczna 2135kcal Białko 111g Tłuszcz 69g Nasycone kwasy tłuszczowe 25g Węglowodany 329g w tym cukry 44g Błonnik 39g Sód 2,58g



JADŁOSPIS 1-10.07.2026r.

	szczypiorek 2%) 100g 5. Rzodkiewka 50g, sałata 20g 6. Płatki owsiane gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki owsiane 6%) 350ml 7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	2%, przyprawy 2%) 250g 4. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml	24%, koncentrat pomidorowy 7%, ryż biały 4%, cebula 2%, olej rzepakowy 2%, przyprawy 1%) 180g 5. Salata 20g 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. Pasta z jaj z koperkiem (składniki: jajko 78%, jogurt naturalny 20%, koperek 2%) 100g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Płatki owsiane gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki owsiane 6%) 350ml 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Krupnik (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, kasza jęczmienna perłowa 6%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Schab pieczony (składniki: schab wieprzowy 96%, mąka pszenna typ 550 3%, przyprawy 1%) 180g 4. Surówka z marchewki (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 80g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 15g 3. Paprykarz (składniki: filet rybny 31%, marchew 27%, pietruszka 15%, seler 15%, koncentrat pomidorowy 6%, ryż biały 4%, olej rzepakowy 2%) 180g 4. Salata 20g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Serek wiejski lekki (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka , sól) 150g 2. Kajzerka (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna , cukier)	Wartość energetyczna 2122kcal Białko 118g Tłuszcz 77g Nasycone kwasy tłuszczowe 26g Węglowodany 295g w tym cukry 42g Błonnik 26g Sód 2,03g
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, 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. Krupnik (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, kasza jęczmienna perłowa 6%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Schab pieczony (składniki: schab wieprzowy 96%, mąka pszenna typ 550 3%, przyprawy 1%) 180g 4. Surówka z marchewki (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek 200ml	1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia , woda, sól) 120g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 15g 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 20g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Serek wiejski lekki (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka , sól) 150g 2. Grahamka (składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna typ 750, cukier, drożdże, woda, sól)	Wartość energetyczna 2010kcal Białko 116g Tłuszcz 72g Nasycone kwasy tłuszczowe 23g Węglowodany 301g w tym cukry 26g Błonnik 42g Sód 2,64g



JADŁOSPIS 1-10.07.2026r.

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, sałata 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. Krupnik (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, kasza jęczmienna perłowa 6%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Schab pieczony (składniki: schab wieprzowy 96%, mąka pszenna typ 550 3%, przyprawy 1%) 180g 4. Surówka z marchewki (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. 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. Serek wiejski lekki (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól) 150g 2. Kajzerka (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna, cukier)	Wartość energetyczna 2205kcal Białko 114g Tłuszcz 62g Nasycone kwasy tłuszczowe 20g Węglowodany 311g w tym cukry 42g Błonnik 27g Sód 2,4g
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. Pasta z jaj z koperkiem (składniki: jajko 78%, jogurt naturalny 20%, koperek 2%) 80g 5. Pomidor 50g, sałata 10g 6. Mus owocowy 7. Płatki owsiane gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki owsiane 6%) 150ml 8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Krupnik (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, kasza jęczmienna perłowa 6%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 250ml 2. Ziemniaki gotowane 150g 3. Schab pieczony (składniki: schab wieprzowy 96%, mąka pszenna typ 550 3%, przyprawy 1%) 70g 4. Surówka z marchewki (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 80g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: 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. Ryba pieczona w jarzynach (składniki: filet rybny 68%, włoszczyzna mrożona 22%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 120g 5. Pomidor 50g, sałata 10g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g	Wartość energetyczna 1581kcal Białko 78g Tłuszcz 55g Nasycone kwasy tłuszczowe 17g Węglowodany 236g w tym cukry 31g Błonnik 29g Sód 1,32g
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,	1. Krupnik (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, kasza jęczmienna perłowa 6%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 150ml 2. Ziemniaki gotowane 80g 3. Schab pieczony (składniki: schab	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	1. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g	Wartość energetyczna 1045kcal Białko 55g Tłuszcz 37g Nasycone kwasy tłuszczowe 12g Węglowodany 147g w tym cukry 28g Błonnik 15g



JADŁOSPIS 1-10.07.2026r.

	barwnik (annato), sól, cukier) 30g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 5g 3. Pasta z jaj z koperkiem (składniki: jajko 78%, jogurt naturalny 20%, koperek 2%) 50g 4. Pomidor 40g, sałata 10g 5. Mus owocowy 6. Płatki owsiane gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki owsiane 6%) 150ml 7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	wieprzowy 96%, mąka pszenna typ 550 3%, przyprawy 1%) 60g 4. Surówka z marchewki (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 60g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: Jablko	cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 30g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 5g 3. Ryba pieczona w jarzynach (składniki: filet rybny 68%, włoszczyzna mrożona 22%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 70g 4. Pomidor 40g, sałata 10g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	Sód 0,67g
--	---	---	--	-----------

Dieta 08.07.2026r.	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. Półdewica drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe , stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g 5. Surówka z rzodkwi białej (składniki: rzodkiew biała 83%, jogurt naturalny 10%, majonez 4%, szczypiorek 3%) 140g,	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. Ryż biały gotowany 80g 3. Kurczak po chińsku (duszony) (składniki: włoszczyzna mrożona 50%, filet z kurczaka 30%, papryka czerwona 10%, kukurydza konserwowa 5%, olej rzepakowy 3%, sos sojowy 2%) 240g 4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia , woda, sól) 60g 3. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 15g 4. Twarożek (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 20%) 100g 5. Pomidor 70g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Kanapka (grahamka, masło śmietankowe, szynka konserwowa, sałata, ogórek)	Wartość energetyczna 2026kcal Białko 98g Tłuszcz 58g Nasycone kwasy tłuszczowe 25g Węglowodany 293g w tym cukry 36g Błonnik 30g Sód 2,18g



JADŁOSPIS 1-10.07.2026r.

	sałata 20g 6. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 94%, kasza manna 6%) 350ml 7. 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. Półdzwica drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g 4. Pomidor 50g, Salata 20g 5. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 94%, kasza manna 6%) 350ml 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. Ryż biały gotowany 80g 3. Kurczak po chińsku (duszony) (składniki: włoszczyzna mrożona 54%, filec z kurczaka 38%, kukurydza konserwowa 4%, olej rzepakowy 4%) 240g 4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 80g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 15g 3. Twarożek (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 20%) 100g 4. Pomidor 70g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Kanapka (kajzerka, masło śmietankowe, szynka konserwowa, sałata, pomidor)	Wartość energetyczna 2044kcal Białko 97g Tłuszcz 64g Nasycone kwasy tłuszczowe 26g Węglowodany 282g w tym cukry 38g Błonnik 23g Sód 2,03g
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. Półdzwica drobiowa (składniki: mięso z	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. Ryż brązowy gotowany 80g	1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 120g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 15g 3. Twarożek (składniki: ser twarogowy	1. Kanapka (grahamka, masło śmietankowe, szynka konserwowa, sałata, ogórek)	Wartość energetyczna 1883kcal Białko 91g Tłuszcz 55g Nasycone kwasy tłuszczowe 23g Węglowodany 275g w tym cukry 27g



JADŁOSPIS 1-10.07.2026r.

	fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g 4. Surówka z rzodkwi białej (składniki: rzodkiew biała 83%, jogurt naturalny 10%, majonez 4%, szczypiorek 3%) 140g, 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	3. Kurczak po chińsku (duszony) (składniki: włoszczyzna mrożona 50%, filet z kurczaka 30%, papryka czerwona 10%, kukurydza konserwowa 5%, olej rzepakowy 3%, sos sojowy 2%) 240g 4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek 200ml	półtłusty 80%, mleko 2% 20%) 100g 4. Pomidor 70g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		Błonnik 41g Sód 2,24g
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. Półdzwica drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian	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. Ryż biały gotowany 80g 3. Kurczak po chińsku (duszony) (składniki: włoszczyzna mrożona 54%, filet z kurczaka 38%, kukurydza konserwowa 4%, olej rzepakowy 4%) 240g 4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. Twarożek (składniki: ser twarogowy chudy 80%, mleko 2% 20%) 100g 3. Pomidor 70g 4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Kanapka (kajzerka, szynka konserwowa, sałata, pomidor)	Wartość energetyczna 2197kcal Białko 102g Tłuszcz 63g Nasycone kwasy tłuszczowe 25g Węglowodany 317g w tym cukry 39g Błonnik 25g Sód 2,28g



JADŁOSPIS 1-10.07.2026r.

	monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g 3. Pomidor 50g, Salata 20g 4. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 94%, kasza manna 6%) 350ml 5. 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. 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 5. Pomidor 50g, salata 10g 6. Mus owocowy 7. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 94%, kasza manna 6%) 200ml 8. 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%) 250ml 2. Ryż biały gotowany 30g 3. Kurczak po chińsku (duszony) (składniki: włoszczyzna mrożona 54%, filet z kurczaka 38%, kukurydza konserwowa 4%, olej rzepakowy 4%) 100g 4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 100g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: Serek naturalny (składniki: mleko , kultury bakterii mlekowych) 150g	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 (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 20%) 80g 5. Pomidor 50g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Kanapka (kajzerka, masło śmietankowe, szynka konserwowa, sałata, pomidor)	Wartość energetyczna 1628kcal Białko 85g Tłuszcz 44g Nasycone kwasy tłuszczowe 20g Węglowodany 231g w tym cukry 33g Błonnik 27g Sód 1,76g
P02 łatwostrawna	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna	1. Zupa z cukinią (składniki: woda 33%, cukinia 23%, ziemniaki 23%,	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże,	1. Kanapka (kajzerka, masło śmietankowe, szynka	Wartość energetyczna 1116kcal Białko 62g



JADŁOSPIS 1-10.07.2026r.

	(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. Poledwica drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe , stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 30g 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	włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 3%, olej rzepakowy 2%, por 1%, przyprawy 1%) 150ml 2. Ryż biały gotowany 20g 3. Kurczak po chińsku (duszony) (składniki: włoszczyzna mrożona 54%, filet z kurczaka 38%, kukurydza konserwowa 4%, olej rzepakowy 4%) 60g 4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 60g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: Serek naturalny (składniki: mleko , kultury bakterii mlekowych) 150g	margaryna (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. Twarożek (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 20%) 50g 4. Pomidor 40g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	konserwowa , sałata, pomidor)	Tłuszcz 31g Nasycone kwasy tłuszczowe 14g Węglowodany 149g w tym cukry 27g Błonnik 12g Sód 1g
--	---	--	--	--------------------------------------	--

Dieta 09.07.2026r.	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. Ser żółty (składniki: mleko	1. Zupa ogórkowa (składniki: woda 35%, ziemniaki 28%, ogórek kwaszony 14%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 5%, mąka pszenna typ 550 2%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Kasza gryczana gotowana 80g 3. Udziec z indyka pieczony (składniki: udziec z indyka 96%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 130g	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) 15g 4. Salatka gyros (składniki: filet z	1. Maślanka 0.5% tłuszczu (składniki: maślanka , mleko , żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml	Wartość energetyczna 2157kcal Białko 119g Tłuszcz 69g Nasycone kwasy tłuszczowe 26g Węglowodany 277g w tym cukry 51g Błonnik 31g Sód 2,55g



JADŁOSPIS 1-10.07.2026r.

	pasteryzowane, sól, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii kwasu mlekowego) 50g 5. Ogórek 50g, sałata 20g 6. Płatki jęczmienne gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki jęczmienne 6%) 350ml 7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	4. Surówka z kapusty czerwonej (składniki: kapusta czerwona 62.5%, jabłko 12.5%, por 12.5%, kukurydza 6.25%, olej rzepakowy 6.25%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml	kurczaka 30%, kapusta pekińska 21%, ogórek konserwowy 13%, kukurydza konserwowa 11%, papryka czerwona 9%, majonez 6%, ketchup 5%, olej rzepakowy 4%, przyprawy 1%) 220g 5. Salata 20g 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. Poledwica sopocka (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko sojowe, cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Płatki jęczmienne gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki jęczmienne 6%) 350ml 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Zupa ziemniaczana ((składniki: woda 40%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 14%, cebula 1%, mąka pszenna typ 550 1%, olej rzepakowy 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Kasza jagłana gotowana 80g 3. Udziec z indyka pieczony (składniki: udziec z indyka 96%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 130g 4. Brokuł (mrożony) gotowany 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml	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) 15g 3. Salatka gyros ((składniki: filet z kurczaka 32%, pomidor 23%, sałata lodowa 18%, kukurydza konserwowa 10%, jogurt naturalny 9%, ketchup 5%, olej rzepakowy 2%, przyprawy 1%) 220g 4. Salata 20g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Maślanka 0.5% tłuszczu (składniki: maślanka, mleko, żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml	Wartość energetyczna 2064kcal Białko 115g Tłuszcz 66g Nasycone kwasy tłuszczowe 24g Węglowodany 259g w tym cukry 51g Błonnik 20g Sód 2,42g
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. Ser żółty (składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii kwasu	1. Zupa ogórkowa (składniki: woda 35%, ziemniaki 28%, ogórek kwaszony 14%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 5%, mąka pszenna typ 550 2%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Kasza gryczana gotowana 80g 3. Udziec z indyka pieczony	1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 120g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 15g 3. Salatka gyros (składniki: filet z kurczaka 30%, kapusta pekińska 21%, ogórek konserwowy 13%, kukurydza	1. Maślanka 0.5% tłuszczu (składniki: maślanka, mleko, żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml	Wartość energetyczna 2071kcal Białko 115g Tłuszcz 72g Nasycone kwasy tłuszczowe 25g Węglowodany 255g w tym cukry 36g Błonnik 35g Sód 3,29g



JADŁOSPIS 1-10.07.2026r.

	mlekowego) 50g 4. Ogórek 50g, sałata 20g 5. Jogurt naturalny (składniki: mleko , odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka , żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	(składniki: udziec z indyka 96%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 130g 4. Surówka z kapusty czerwonej (składniki: kapusta czerwona 62.5%, jabłko 12.5%, por 12.5%, kukurydza 6.25%, olej rzepakowy 6.25%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek 200ml	konserwowa 11%, papryka czerwona 9%, majonez 6%, ketchup 5%, olej rzepakowy 4%, przyprawy 1%) 220g 4. Salata 20g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
D05 z ograniczeniem tłuszczu	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. Poledwica sopocka (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), blonnik owsiany , blonnik pszenny (bezglutenowy), białko sojowe , cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g 3. Pomidor 50g, sałata 20g 4. Płatki jęczmienne gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki jęczmienne 6%) 350ml 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Zupa ziemniaczana ((składniki: woda 40%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 14%, cebula 1%, mąka pszenna typ 550 1%, olej rzepakowy 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Kasza jagłana gotowana 80g 3. Udziec z indyka pieczony (składniki: udziec z indyka 96%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 130g 4. Brokuł (mrożony) gotowany 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. Salatka gyros ((składniki: filet z kurczaka 32%, pomidor 23%, sałata lodowa 18%, kukurydza konserwowa 10%, jogurt naturalny 9%, ketchup 5%, olej rzepakowy 2%, przyprawy 1%) 220g 3. Salata 20g 4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Maślanka 0.5% tłuszczu (składniki: maślanka , mleko , żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml	Wartość energetyczna 2211kcal Białko 120g Tłuszcz 65g Nasycone kwasy tłuszczowe 23g Węglowodany 293g w tym cukry 52g Błonnik 21g Sód 2,66g
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. Ser żółty (składniki: mleko	1. Zupa ziemniaczana ((składniki: woda 40%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 14%, cebula 1%, mąka pszenna typ 550 1%, olej rzepakowy 1%, przyprawy 1%) 200ml 2. Kasza jagłana gotowana 30g 3. Udziec z indyka pieczony (składniki: udziec z indyka 96%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 70g	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. Filet z kurczaka pieczony w	1. Maślanka 0.5% tłuszczu (składniki: maślanka , mleko , żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml	Wartość energetyczna 1571kcal Białko 83g Tłuszcz 47g Nasycone kwasy tłuszczowe 21g Węglowodany 212g w tym cukry 42g Błonnik 25g Sód 1,73g



JADŁOSPIS 1-10.07.2026r.

	pasteryzowane, sól, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii kwasu mlekowego) 50g 5. Pomidor 50g, sałata 10g 6. Mandarynka 7. Płatki jęczmienne gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki jęczmienne 6%) 150ml 8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	4. Brokuł (mrożony) gotowany 70g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: galaretka	jarzynach (składniki: filet z kurczaka 60%, włoszczyzna mrożona 30%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 80g 5. Pomidor 50g, sałata 10g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
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. Ser żółty (składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii kwasu mlekowego) 30g 4. Pomidor 40g, sałata 10g 5. Mandarynka 6. Płatki jęczmienne gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki jęczmienne 6%) 150ml 7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Zupa ziemniaczana ((składniki: woda 40%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 14%, cebula 1%, mąka pszenna typ 550 1%, olej rzepakowy 1%, przyprawy 1%) 150ml 2. Kasza jagłana gotowana 25g 3. Udziec z indyka pieczony (składniki: udziec z indyka 96%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 60g 4. Brokuł (mrożony) gotowany 60g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: galaretka	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. Filet z kurczaka pieczony w jarzynach (składniki: filet z kurczaka 60%, włoszczyzna mrożona 30%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 60g 4. Pomidor 40g, sałata 10g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Maślanka 0.5% tłuszczu (składniki: maślanka, mleko, żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml	Wartość energetyczna 1157kcal Białko 64g Tłuszcz 37g Nasycone kwasy tłuszczowe 15g Węglowodany 145g w tym cukry 41g Błonnik 13g Sód 0,93g
Dieta 10.07.2026r.	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:	1. Zupa zaciekowa (składniki: woda 43%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mąka pszenna typ 550 8.5%, jajko 2.5%, olej rzepakowy 2%, cebula 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Kotlet rybny pieczony (składniki: filet rybny 69%, jajko 12%, bulka	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:	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	Wartość energetyczna 2289kcal Białko 85g Tłuszcz 87g Nasycone kwasy tłuszczowe 31g Węglowodany 336g w tym cukry 75g Błonnik 36g Sód 2,69g



JADŁOSPIS 1-10.07.2026r.

	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. Papryka czerwona 50g, sałata 20g 7. Płatki ryżowe gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki ryżowe 6%) 350ml 8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	wrocławska 10%, bulka tarta 6%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 200g 4. Surówka coleslaw (składniki: kapusta biała 53%, marchew 26%, cebula 11%, jogurt naturalny 5%, majonez 5%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml	śmietanka pasteryzowana) 15g 4. Hummus (składniki: ciecierzycza gotowana 28%, woda, olej rzepakowy, pasta sezamowa tahini 12%, suszone pomidory 2%, błonnik roślinny, (bambusowy, grochowy), sól morską, cukier trzcinowy, koncentrat soku z cytryny, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty naturalne, kurkuma) 115g 5. Ogórek 70g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	cytrynowy), aromat, barwnik (annato)), woda, sól, kruszonka: mąka pszenna, margaryna, cukier, białko kurze)	
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. Jajko gotowane 4. Sos jogurtowy z natką (składniki: jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, natka pietruszki 7%) 50g 5. Pomidor 50g, sałata 20g 6. Płatki ryżowe gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki ryżowe 6%) 350ml 7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Zupa zacierkowa (składniki: woda 43%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mąka pszenna typ 550 8.5%, jajko 2.5%, olej rzepakowy 2%, cebula 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Kotlet rybny pieczony (składniki: filet rybny 69%, jajko 12%, bulka wrocławska 10%, bulka tarta 6%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 200g 4. Surówka z marchewki (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 80g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 15g 3. Polędwica drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 60g 4. Pomidor 70g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Rogal maślany (składniki: mąka pszenna typ 500 53%, cukier, margaryna: (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy), woda, emulgatory (mono – i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato)), woda, sól, kruszonka: mąka pszenna, margaryna, cukier, białko kurze)	Wartość energetyczna 1890kcal Białko 86g Tłuszcz 57g Nasycone kwasy tłuszczowe 30g Węglowodany 304g w tym cukry 79g Błonnik 23g Sód 1,78g
D03 z	1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia	1. Zupa zacierkowa (składniki: woda	1. Chleb razowy (składniki: mąka	1. Serek naturalny (składniki:	Wartość energetyczna 2173kcal



JADŁOSPIS 1-10.07.2026r.

ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	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. Papryka czerwona 50g, sałata 20g 6. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtłuszczone 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	43%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mąka pszenna typ 550 8.5%, jajko 2.5%, olej rzepakowy 2%, cebula 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Kotlet rybny pieczony (składniki: filet rybny 69%, jajko 12%, bulka wrocławska 10%, bulka tarta 6%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 200g 4. Surówka coleslaw (składniki: kapusta biała 53%, marchew 26%, cebula 11%, jogurt naturalny 5%, majonez 5%) 150g 4. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek 200ml	żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 120g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 15g 3. Hummus (składniki: ciecierzycza gotowana 28%, woda, olej rzepakowy, pasta sezamowa tahini 12%, suszone pomidory 2%, błonnik roślinny, (bambusowy, grochowy), sól morsa, cukier trzcinowy, koncentrat soku z cytryny, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty naturalne, kurkuma) 115g 4. Ogórek 70g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	mleko , kultury bakterii mlekowych) 150g	Białko 93g Tłuszcz 86g Nasycone kwasy tłuszczowe 23g Węglowodany 303g w tym cukry 31g Błonnik 41g Sód 2,61g
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. Jajko gotowane z twarogiem (składniki: białko jaja kurzego 48%, ser twarogowy chudy 48%, koperek 1%, pieprz czarny 1%) 120g 3. Sos jogurtowy z natką (składniki: jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, natka pietruszki 7%) 50g 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	1. Zupa zaciekowa (składniki: woda 43%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mąka pszenna typ 550 8.5%, jajko 2.5%, olej rzepakowy 2%, cebula 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Kotlet rybny pieczony (składniki: filet rybny 69%, jajko 12%, bulka wrocławska 10%, bulka tarta 6%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 200g 4. Surówka z marchewki (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 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. Półdewica drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 60g 3. Pomidor 70g 4. Herbata (składniki: woda 99%,	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 2076kcal Białko 96g Tłuszcz 50g Nasycone kwasy tłuszczowe 27g Węglowodany 328g w tym cukry 82g Błonnik 24g Sód 2,14g



JADŁOSPIS 1-10.07.2026r.

			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. Jajko gotowane 5. Sos jogurtowy z natką (składniki: jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, natka pietruszki 7%) 30g 6. Pomidor 50g, sałata 10g 7. Sok wieloowocowy 8. Płatki ryżowe gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki ryżowe 6%) 200ml 9. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Zupa zacierkowa (składniki: woda 43%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mąka pszenna typ 550 8.5%, jajko 2.5%, olej rzepakowy 2%, cebula 1%, przyprawy 1%) 200ml 2. Ziemniaki gotowane 80g 3. Kotlet rybny pieczony (składniki: filet rybny 69%, jajko 12%, bulka wrocławska 10%, bulka tarta 6%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 150g 4. Surówka z marchewki (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 100g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: Winogrono	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. Polędwica drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g 5. Pomidor 50g, sałata 10g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Rogal maślany (składniki: mąka pszenna typ 500 53%, cukier, margaryna: (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy), woda, emulgatory (mono – i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato)), woda, sól, kruszonka: mąka pszenna, margaryna, cukier, białko kurze)	Wartość energetyczna 1598kcal Białko 72g Tłuszcz 44g Nasycone kwasy tłuszczowe 20g Węglowodany 275g w tym cukry 61g Błonnik 28g Sód 1,76g
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. Jajko gotowane 4. Sos jogurtowy z natką (składniki: jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, natka pietruszki 7%) 25g	1. Zupa zacierkowa (składniki: woda 43%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mąka pszenna typ 550 8.5%, jajko 2.5%, olej rzepakowy 2%, cebula 1%, przyprawy 1%) 150ml 2. Ziemniaki gotowane 60g 3. Kotlet rybny pieczony (składniki: filet rybny 69%, jajko 12%, bulka wrocławska 10%, bulka tarta 6%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 60g 4. Surówka z marchewki (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 60g	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. Polędwica drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe, stabilizatory	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 1007kcal Białko 42g Tłuszcz 30g Nasycone kwasy tłuszczowe 15g Węglowodany 179g w tym cukry 52g Błonnik 12g Sód 0,8g



SPS SZPITAL ZACHODNI
im. św. JANA PAWŁA II

JADŁOSPIS 1-10.07.2026r.

	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	5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: Winogrono	(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)) 40g 4. Pomidor 50g, sałata 10g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
--	---	---	---	--	--

Zatwierdzone przez dietetyka mgr Anna Holyńska w dniu 25.06.2026r.

* 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.