



JADŁOSPIS 11-20.07.2026r.

Dieta 11.07.2026r.	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. Schab pieczony na zimno (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, przyprawy 1%) 60g 5. Pomidor 50g, sałata 20g 6. Kakao gotowane 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 gryczana gotowana 80g 3. Gulasz mięsno-warzywny gotowany (składniki: włoszczyzna mrożona 37%, łopatką wołowa 30%, groszek zielony mrożony 9%, por 7%, cebula 7%, olej rzepakowy 7%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 1%) 200g 4. Salata z jogurtem (składniki: sałata lodowa 78%, jogurt naturalny 20%, koper 2%) 100g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml	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. Parówki drobiowe gotowane (składniki: mięso z indyka 72% (w tym mięso z piersi indyka 25%), woda, skrobia ziemniaczana, skóry z indyka, tłuszcz indycy, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, błonnik pszenny (bezglutenowy), regulator kwasowości (mleczan sodu), stabilizatory (cytrynian sodu), przeciwutleniacze (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu)) 100g 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 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Serek wiejski lekki (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól) 150g	Wartość energetyczna 2111kcal Białko 107g Tłuszcz 85g Nasycone kwasy tłuszczowe 27g Węglowodany 244g w tym cukry 30g Błonnik 28g Sód 2,7g
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. Schab pieczony na zimno (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%,	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. Gulasz mięsno-warzywny gotowany (składniki: włoszczyzna mrożona 40%, udziec z indyka 32%, groszek zielony mrożony 10%, por 8%, olej rzepakowy 7%, mąka pszenna 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) 80g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 15g 3. Parówki drobiowe gotowane	1. Serek wiejski lekki (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól) 150g	Wartość energetyczna 1949kcal Białko 95g Tłuszcz 79g Nasycone kwasy tłuszczowe 27g Węglowodany 224g w tym cukry 29g Błonnik 19g Sód 2,67g



JADŁOSPIS 11-20.07.2026r.

	czosnek 3%, przyprawy 1%) 60g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Kakao gotowane mleku (składniki: mleko 2% 96%, kakao 4%) 200ml	przyprawy 1%) 200g 4. Salata z jogurtem (składniki: sałata lodowa 78%, jogurt naturalny 20%, koper 2%) 100g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml	(składniki: mięso z indyka 72% (w tym mięso z piersi indyka 25%), woda, skrobia ziemniaczana, skóry z indyka, tłuszcz indyczy, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, błonnik pszenny (bezglutenowy), regulator kwasowości (mleczan sodu), stabilizatory (cytrynian sodu), przeciwutleniacze (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu)) 100g 4. Salata z pomidorami 120g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml. Serek wiejski lekki (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka , sól) 150g		
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. Schab pieczony na zimno (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, przyprawy 1%) 60g 4. Pomidor 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 gryczana gotowana 80g 3. Gulasz mięsno-warzywny gotowany (składniki: włoszczyzna mrożona 37%, łopatka wołowa 30%, groszek zielony mrożony 9%, por 7%, cebula 7%, olej rzepakowy 7%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 1%) 200g 4. Salata z jogurtem (składniki: sałata lodowa 78%, jogurt naturalny 20%, koper 2%) 100g 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. Parówki drobiowe gotowane (składniki: mięso z indyka 72% (w tym mięso z piersi indyka 25%), woda, skrobia ziemniaczana, skóry z indyka, tłuszcz indyczy, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, błonnik pszenny (bezglutenowy), regulator kwasowości (mleczan sodu), stabilizatory (cytrynian sodu), przeciwutleniacze (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu)) 100g 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. Serek wiejski lekki (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka , sól) 150g	Wartość energetyczna 2000kcal Białko 98g Tłuszcz 80g Nasycone kwasy tłuszczowe 25g Węglowodany 238g w tym cukry 19g Błonnik 34g Sód 2,75g
D05 z	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka	1. Zupa pomidorowa z makaronem	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka	1. Serek wiejski lekki (składniki:	Wartość energetyczna 1959kcal



JADŁOSPIS 11-20.07.2026r.

ograniczeniem tłuszczu	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. Pomidor 50g, sałata 20g 4. Kakao gotowane mleku (składniki: mleko 2% 96%, kakao 4%) 200ml	(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. Gulasz mięsno-warzywny gotowany (składniki: włoszczyzna mrożona 40%, udziec z indyka 32%, groszek zielony mrożony 10%, por 8%, olej rzepakowy 7%, mąka pszenna 2%, przyprawy 1%) 200g 4. Salata z jogurtem (składniki: sałata lodowa 78%, jogurt naturalny 20%, koper 2%) 100g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml	pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. Polędwica sopocka (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko sojowe, cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 60g 3. Salata z pomidorami 120g 4. Dżem 25g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól) 150g	Białko 102g Tłuszcz 59g Nasycone kwasy tłuszczowe 20g Węglowodany 265g w tym cukry 34g Błonnik 20g Sód 3,32g
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. Schab pieczony na zimno (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, przyprawy 1%) 50g 5. Pomidor 50g, sałata 10g 6. Kisiel 7. Kakao gotowane 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. Gulasz mięsno-warzywny gotowany (składniki: włoszczyzna mrożona 40%, udziec z indyka 32%, groszek zielony mrożony 10%, por 8%, olej rzepakowy 7%, mąka pszenna 2%, przyprawy 1%) 120g 4. Salata z jogurtem (składniki: sałata lodowa 78%, jogurt naturalny 20%, koper 2%) 50g 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. Parówki drobiowe gotowane (składniki: mięso z indyka 72% (w tym mięso z piersi indyka 25%), woda, skrobia ziemniaczana, skóry z indyka, tłuszcz indyczy, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, błonnik pszenny (bezglutenowy), regulator kwasowości (mleczan sodu), stabilizatory (cytrynian sodu), przeciwutleniacze (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn	1. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g	Wartość energetyczna 1502kcal Białko 65g Tłuszcz 51g Nasycone kwasy tłuszczowe 19g Węglowodany 207g w tym cukry 43g Błonnik 25g Sód 1,77g



JADŁOSPIS 11-20.07.2026r.

			sodu)) 60g 5. Pomidor 50g, sałata 10g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
P02 latwostrawna	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 30g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 5g 3. Schab pieczony na zimno (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, przyprawy 1%) 30g 5. Pomidor 40g, sałata 10g 6. Kisiel 7. Kakao gotowane 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 20g 3. Gulasz mięsno-warzywny gotowany (składniki: włoszczyzna mrożona 40%, udziec z indyka 32%, groszek zielony mrożony 10%, por 8%, olej rzepakowy 7%, mąka pszenna 2%, przyprawy 1%) 60g 4. Salata z jogurtem (składniki: sałata lodowa 78%, jogurt naturalny 20%, koper 2%) 30g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: jablko	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. Parówki drobiowe gotowane (składniki: mięso z indyka 72% (w tym mięso z piersi indyka 25%), woda, skrobia ziemniaczana, skóry z indyka, tłuszcz indyczy, sól, przyprawy , ekstrakty przypraw, aromaty, błonnik pszenny (bezglutenowy), regulator kwasowości (mleczan sodu), stabilizatory (cytrynian sodu), przeciwutleniacze (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu)) 50g 4. Pomidor 40g, sałata 10g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Jogurt naturalny (składniki: mleko , odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka , żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g	Wartość energetyczna 1042kcal Białko 45g Tłuszcz 37g Nasycone kwasy tłuszczowe 14g Węglowodany 139g w tym cukry 41g Błonnik 12g Sód 1,03g
Dieta 12.07.2026r.	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	1. Barszcz biały (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 6%, barszcz biały 3%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Kotlet mielony pieczony (składniki: udziec z indyka 60%, bulka wrocławska 14%, olej rzepakowy 7%, jajko 7%, bulka tarta 6%, cebula 5%,	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	1. Banan	Wartość energetyczna 2026kcal Białko 99g Tłuszcz 72g Nasycone kwasy tłuszczowe 29g Węglowodany 283g w tym cukry 43g Błonnik 32g Sód 2,35g



JADŁOSPIS 11-20.07.2026r.

	4. Kielbasa krakowska (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g 5. Ogórek 50g, sałata 20g 6. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kawa zbożowa 4%) 200ml	przyprawy 1%) 130g 4. Marchewka (mrożona) gotowana 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml	4. Ser żółty (składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii kwasu mlekowego) 60g 5. Salatka brokułowa (składniki: brokuł 48%, jogurt naturalny 22%, jajko 18%, kukurydza 12%) 220g 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. Kielbasa krakowska (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Miód 25g 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. Ziemniaki gotowane 200g 3. Kotlet mielony pieczony (składniki: udziec z indyka 60%, bulka wrocławska 14%, olej rzepakowy 7%, jajko 7%, bulka tarta 6%, cebula 5%, przyprawy 1%) 130g 4. Marchewka (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. 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 4. Salatka brokułowa (składniki: brokuł 48%, jogurt naturalny 22%, jajko 18%, kukurydza 12%) 220g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Banan	Wartość energetyczna 1924kcal Białko 92g Tłuszcz 63g Nasycone kwasy tłuszczowe 22g Węglowodany 341g w tym cukry 45g Błonnik 24g Sód 2,24g
D03 z ograniczeniem	1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia,	1. Barszcz biały (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona	1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka	1. Jabłko	Wartość energetyczna 2043kcal Białko 100g

JADŁOSPIS 11-20.07.2026r.

łatwo przyswajalnych węglowodanów	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	14%, mleko 2% 6%, barszcz biały 3%, przyprawy 1%) 350ml 2. Kasza jęczmienna pęczak gotowana 80g 3. Kotlet mielony pieczony (składniki: udziec z indyka 60%, bulka wrocławska 14%, olej rzepakowy 7%, jajko 7%, bulka tarta 6%, cebula 5%, przyprawy 1%) 130g 4. Surówka z marchewki (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek 200ml	żytnia, woda, sól) 120g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 15g 3. Ser żółty light (składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii kwasu mlekowego) 60g 4. Salatka brokułowa (składniki: brokuł 48%, jogurt naturalny 22%, jajko 18%, kukurydza 12%) 220g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	Tuszc 73g Nasycone kwasy tłuszczowe 29g Węglowodany 288g w tym cukry 26g Błonnik 41g Sód 2,41g	
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 drobiowa ((składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe , stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczając (karagen), błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g 3. Pomidor 50g, sałata 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. Ziemniaki gotowane 200g 3. Kotlet mielony pieczony (składniki: udziec z indyka 60%, bulka wrocławska 14%, olej rzepakowy 7%, jajko 7%, bulka tarta 6%, cebula 5%, przyprawy 1%) 130g 4. Marchewka (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. Półdewica drobiowa ((składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe , stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczając (karagen), błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g 3. Salatka brokułowa (składniki: brokuł 48%, jogurt naturalny 22%, białko jajka 18%, kukurydza 12%) 220g	1. Banan	Wartość energetyczna 1808kcal Białko 89g Tuszc 33g Nasycone kwasy tłuszczowe 8g Węglowodany 365g w tym cukry 46g Błonnik 25g Sód 2,36g



JADŁOSPIS 11-20.07.2026r.

			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. Kielbasa krakowska (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 30g 5. Ogórek 50g, sałata 10g 6. Mus owocowy 7. 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. Ziemniaki gotowane 80g 3. Kotlet mielony pieczony (składniki: udziec z indyka 60%, bulka wrocławska 14%, olej rzepakowy 7%, jajko 7%, bulka tarta 6%, cebula 5%, przyprawy 1%) 80g 4. Marchewka (mrożona) gotowana 80g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: banan	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 1594kcal Białko 78g Tłuszcz 49g Nasycone kwasy tłuszczowe 22g Węglowodany 220g w tym cukry 41g Błonnik 25g Sód 1,65g
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. Kielbasa krakowska (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 30g 5. Pomidor 40g, sałata 10g 6. Mus owocowy 7. 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. Ziemniaki gotowane 60g 3. Kotlet mielony pieczony (składniki: udziec z indyka 60%, bulka wrocławska 14%, olej rzepakowy 7%, jajko 7%, bulka tarta 6%, cebula 5%, przyprawy 1%) 60g 4. Marchewka (mrożona) gotowana 60g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: banan	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 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. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g	Wartość energetyczna 1146kcal Białko 64g Tłuszcz 38g Nasycone kwasy tłuszczowe 17g Węglowodany 140g w tym cukry 32g Błonnik 12g Sód 1,02g
Dieta 13.07.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza



JADŁOSPIS 11-20.07.2026r.

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. 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. Papryka czerwona 50g, sałata 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 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. Ziemniaki gotowane 200g 3. Bitka wieprzowa duszona w cebulce (składniki: schab wieprzowy 69%, cebula 14%, olej rzepakowy 13%, mąka pszenna typ 550 3%, przyprawy 1%) 120g 4. Buraki gotowane (składniki: buraki 92%, olej rzepakowy 6%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 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 2345kcal Białko 118g Tłuszcz 72g Nasycone kwasy tłuszczowe 26g Węglowodany 325g w tym cukry 46g Błonnik 39g Sód 2,58g
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. Ziemniaki gotowane 200g 3. Bitka wieprzowa duszona (składniki: schab wieprzowy 80%, olej rzepakowy 15%, mąka pszenna typ 550 4%, przyprawy 1%) 120g 4. Buraki gotowane (składniki: buraki 92%, olej rzepakowy 6%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 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 2100kcal Białko 99g Tłuszcz 72g Nasycone kwasy tłuszczowe 26g Węglowodany 275g w tym cukry 47g Błonnik 20g Sód 2,56g



JADŁOSPIS 11-20.07.2026r.

	przeciwutleniacze: E300, E301, E316, E330; aromaty, ekstrakt drożdżowy, przyprawy (pieprz czarny), ekstrakty przypraw, substancja konserwująca E250) 50g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Zacierki gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 88%, mąka pszenna typ 550 9%, jajko 3%) 350ml 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml				
D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia , woda, sól) 90g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 3. Szynka konserwowa (składniki: mięso wieprzowe z szynki 93%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, substancja zagęszczająca E407, izolat białka sojowego , białka kolagenowe wieprzowe, stabilizatory: E262i, E450, E451; glukoza, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze: E300, E301, E316, E330; aromaty, ekstrakt drożdżowy, przyprawy (pieprz czarny), ekstrakty przypraw, substancja konserwująca E250) 50g 4. Papryka czerwona 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 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. Ziemniaki gotowane 200g 3. Bitka wieprzowa duszona w cebulce (składniki: schab wieprzowy 69%, cebula 14%, olej rzepakowy 13%, mąka pszenna typ 550 3%, przyprawy 1%) 120g 4. Surówka z selera (składniki: seler 62,5%, jabłko 31,25%, olej rzepakowy 6,25%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek 200ml	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 półtłusty 80%, mleko 2% 20%) 100g 4. Pomidor 70g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Kanapka (grahamka, masło śmietankowe, szynka konserwowa, sałata, ogórek)	Wartość energetyczna 2039kcal Białko 103g Tłuszcz 67g Nasycone kwasy tłuszczowe 23g Węglowodany 279g w tym cukry 22g Błonnik 44g Sód 2,57g
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 jarzynowa (składniki: woda 40%, ziemniaki 30%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 14%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Bitka wieprzowa duszona	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	1. Kanapka (kajzerka, szynka konserwowa, sałata, pomidor)	Wartość energetyczna 2002kcal Białko 94g Tłuszcz 63g Nasycone kwasy tłuszczowe 21g Węglowodany 276g w tym cukry 48g Błonnik 19g



JADŁOSPIS 11-20.07.2026r.

	barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. Szynka konserwowa (składniki: mięso wieprzowe z szynki 93%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, substancja zagęszczająca E407, izolat białka sojowego, białka kolagenowe wieprzowe, stabilizatory: E262i, E450, E451; glukoza, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze: E300, E301, E316, E330; aromaty, ekstrakt drożdżowy, przyprawy (pieprz czarny), ekstrakty przypraw, substancja konserwująca E250) 50g 3. Pomidor 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	(składniki: schab wieprzowy 80%, olej rzepakowy 15%, mąka pszenna typ 550 4%, przyprawy 1%) 120g 4. Buraki gotowane (składniki: buraki 92%, olej rzepakowy 6%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml	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	Sód 2,21g	
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. 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. Sok wieloowocowy 7. Zacierki gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 88%, mąka pszenna	1. Zupa jarzynowa (składniki: woda 40%, ziemniaki 30%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 14%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 200ml 2. Ziemniaki gotowane 80g 3. Bitka wieprzowa duszona (składniki: schab wieprzowy 80%, olej rzepakowy 15%, mąka pszenna typ 550 4%, przyprawy 1%) 80g 4. Buraki gotowane (składniki: buraki 92%, olej rzepakowy 6%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 80g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek 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. Twarożek (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 20%) 80g 5. Pomidor 50g, Salata 10g 6. Dżem (składniki: cukier i/lub syrop glukozowo-fruktozowy, truskawki, woda, substancja żelująca (pektyna), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), substancja zagęszczająca (guma guar), substancja konserwująca (sorbiniian potasu)) 25g 7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Kanapka (grahamka, masło śmietankowe, szynka konserwowa, sałata, ogórek)	Wartość energetyczna 1614kcal Białko 69g Tłuszcz 45g Nasycone kwasy tłuszczowe 16g Węglowodany 245g w tym cukry 45g Błonnik 25g Sód 2g



JADŁOSPIS 11-20.07.2026r.

	typ 550 9%, jajko 3%) 150ml 8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml				
P02 latwostrawna	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 30g 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) 30g 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. Ziemniaki gotowane 60g 3. Bitka wieprzowa duszona (składniki: schab wieprzowy 80%, olej rzepakowy 15%, mąka pszenna typ 550 4%, przyprawy 1%) 60g 4. Buraki gotowane (składniki: buraki 92%, olej rzepakowy 6%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 60g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: Winogrono	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 30g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 5g 3. Twarożek (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 20%) 50g 4. Pomidor 40g, Salata 10g 5. Dżem (składniki: cukier i/lub syrop glukozowo-fruktozowy, truskawki, woda, substancja żelująca (pektyna), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), substancja zagęszczająca (guma guar), substancja konserwująca (sorbinian potasu)) 25g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Kanapka (kajzerka, masło śmietankowe, szynka konserwowa, sałata, pomidor)	Wartość energetyczna 1158kcal Białko 49g Tłuszcz 33g Nasycone kwasy tłuszczowe 12g Węglowodany 173g w tym cukry 40g Błonnik 13g Sód 1,19g

Dieta 14.07.2026r.	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	1. Zupa pieczarkowa z ziemniakami (składniki: woda 38%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, pieczarki 11%, mleko 2% 6%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 1%) 350ml 2. Kasza jęczmienna gotowana 80g 3. Udko z kurczaka pieczone	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	1. Serek naturalny (składniki: mleko , kultury bakterii mlekowych) 150g	Wartość energetyczna 2336kcal Białko 134g Tłuszcz 90g Nasycone kwasy tłuszczowe 33g Węglowodany 302g w tym cukry 44g Błonnik 32g



JADŁOSPIS 11-20.07.2026r.

	3. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 4. Pasta z jaj ze szczypiorkiem (składniki: jajko 78%, jogurt naturalny 20%, 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	(składniki: udko z kurczaka 97%, przyprawy 3%) 200g 4. Surówka chińska (składniki: kapusta biała 62.5%, marchew 22%, cebula 9.5%, olej rzepakowy 3%, cukier 3%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml	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. Salatka grecka (składniki: sałata lodowa 24%, pomidor 19%, ser typu „feta” 14%, papryka czerwona 10%, ogórek 10%, oliwki zielone marynowane 7%, cebula 5%, rzodkiewka 5%, olej rzepakowy 5%, przyprawy 1%) 200g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		Sód 3,9g
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. Zupa brokułowa (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 8%, mąka pszenna typ 550 3%) 350ml 2. Kasza jęczmienna gotowana 80g 3. Udko z kurczaka gotowane (składniki: udko z kurczaka 97%, włoszczyzna mrożona 2%, przyprawy 1%) 200g 4. Marchewka z groszkiem (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. 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,	1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g	Wartość energetyczna 2123kcal Białko 124g Tłuszcz 75g Nasycone kwasy tłuszczowe 29g Węglowodany 292g w tym cukry 43g Błonnik 27g Sód 2,94g



JADŁOSPIS 11-20.07.2026r.

			stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 60g 4. Salata z pomidorami 120g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 3. Pasta z jaj ze szczypiorkiem (składniki: jajko 78%, jogurt naturalny 20%, szczypiorek 2%) 100g 4. Rzodkiewka 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 pieczarkowa z ziemniakami (składniki: woda 38%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, pieczarki 11%, mleko 2% 6%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 1%) 350ml 2. Kasza jęczmienna pęczak gotowana 80g 3. Udko z kurczaka pieczone (składniki: udko z kurczaka 97%, przyprawy 3%) 200g 4. Surówka chińska (składniki: kapusta biała 62.5%, marchew 22%, cebula 9.5%, olej rzepakowy 3%, cukier 3%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek 200ml	1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 120g 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, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 60g 4. Salatka grecka (składniki: sałata lodowa 24%, pomidor 19%, ser typu „feta” 14%, papryka czerwona 10%, ogórek 10%, oliwki zielone marynowane 7%, cebula 5%, rzodkiewka 5%, olej rzepakowy 5%, przyprawy 1%) 200g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g	Wartość energetyczna 2194kcal Białko 127g Tłuszcz 85g Nasycone kwasy tłuszczowe 30g Węglowodany 287g w tym cukry 34g Błonnik 37g Sód 3,18g
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	1. Zupa brokułowa (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 8%, mąka pszenna typ 550 3%) 350ml 2. Kasza jęczmienna gotowana 80g 3. Udko z kurczaka gotowane (składniki: udko z kurczaka 97%, włoszczyzna mrożona 2%, przyprawy 1%) 200g 4. Marchewka z groszkiem (mrożona) gotowana 150g 5. Kompot na bazie mrożonych	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. Polędwica sopocka (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy,	1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g	Wartość energetyczna 2205kcal Białko 119g Tłuszcz 60g Nasycone kwasy tłuszczowe 23g Węglowodany 308g w tym cukry 44g Błonnik 29g Sód 3,32g



JADŁOSPIS 11-20.07.2026r.

	4. Platki owsiane gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki owsiane 6%) 350ml 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	owoców i jablek 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. Salata z pomidorami 120g 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. Pasta z jaj z koperkiem (składniki: jajko 78%, jogurt naturalny 20%, koperek 2%) 70g 5. Pomidor 50g, salata 10g 6. Jablko 7. Platki owsiane gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki owsiane 6%) 150ml 8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Zupa brokułowa (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 8%, mąka pszenna typ 550 3%) 200ml 2. Kasza jęczmienna gotowana 30g 3. Udko z kurczaka gotowane (składniki: udko z kurczaka 97%, włoszczyzna mrożona 2%, przyprawy 1%) 100g 4. Marchewka z groszkiem (mrożona) gotowana 80g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: biszkopty (składniki: mąka pszenna, cukier, pasteryzowana masa jajowa, woda, olej rzepakowy, emulgatory: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, estry kwasów tłuszczowych i poliglicerolu, substancje spulchniające: difosforany, węglany sodu, glukoza, aromaty, sól, barwnik: karoteny) 15g	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g 3. 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) 40g 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 1552kcal Białko 83g Tłuszcz 47g Nasycone kwasy tłuszczowe 19g Węglowodany 238g w tym cukry 32g Błonnik 29g Sód 2,06g
P02 latwostrawna	1. Bułka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat,	1. Zupa brokułowa (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 8%, mąka pszenna typ 550 3%) 150ml 2. Kasza jęczmienna gotowana 20g 3. Udko z kurczaka gotowane (składniki: udko z kurczaka 97%,	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	1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g	Wartość energetyczna 1111kcal Białko 64g Tłuszcz 33g Nasycone kwasy tłuszczowe 13g Węglowodany 160g w tym cukry 29g Błonnik 15g



JADŁOSPIS 11-20.07.2026r.

	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%) 40g 4. Pomidor 40g, sałata 10g 5. Jabłko 6. Płatki owsiane gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki owsiane 6%) 150ml 7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	włoszczyzna mrożona 2%, przyprawy 1%) 70g 4. Marchewka z groszkiem (mrożona) gotowana 60g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: biszkopty (składniki: mąka pszenna, cukier, pasteryzowana masa jajowa, woda, olej rzepakowy, emulgatory: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, estry kwasów tłuszczowych i poliglicerolu, substancje spulchniające: difosforany, węglany sodu, glukoza, aromaty, sól, barwnik: karoteny) 15g	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 sałata 10g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	Sód 1,21g
--	--	--	--	-----------

Dieta 15.07.2026r.	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 sera twarogowego i tuńczyka (składniki: ser twarogowy półtłusty 49%, tuńczyk w sosie własnym 25%, jogurt naturalny 24%, koperek 2%) 120g 5. Pomidor 50g, sałata 20g 6. Kasza manna gotowana 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 szpinakowa z ziemniakami (składniki: woda 39%, ziemniaki 29%, szpinak mrożony 14%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 2%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ryż brązowy gotowany 80g 3. Filet z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym (gotowany) (składniki: filet z kurczaka 36%, włoszczyzna mrożona 24%, papryka czerwona 12%, ananas w syropie 12%, mąka pszenna typ 550 6%, koncentrat pomidorowy 5%, miód 2%, czosnek 1%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 200g 4. Salata z jogurtem (składniki: sałata lodowa 78%, jogurt naturalny 20%, koper 2%) 100g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml	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. Kielbasa biała gotowana (mięso wieprzowe 79 %, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, koncentrat białka SOJOWEGO, błonnik PSZENNY (bezglutenowy), białko wieprzowe kolagenowe, przyprawy, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E300, E316; stabilizatory: E450, E451, E452; regulatory kwasowości: E262, E331; wzmacniacz smaku E621. Osłonka jadalna- jelito wieprzowe) 150g	1. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g	Wartość energetyczna 2234kcal Białko 117g Tłuszcz 70g Nasycone kwasy tłuszczowe 29g Węglowodany 301g w tym cukry 48g Błonnik 33g Sód 2,37g



JADŁOSPIS 11-20.07.2026r.

			5. Pomidor z cebulką 100g 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 sera twarogowego i tuńczyka (składniki: ser twarogowy półtłusty 49%, tuńczyk w sosie własnym 25%, jogurt naturalny 24%, koperek 2%) 120g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 88%, mąka pszenna typ 550 9%, jajko 3%) 350ml 6. 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. Ryż biały gotowany 80g 3. Filet z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym (gotowany) (składniki: filet z kurczaka 40%, włoszczyzna mrożona 28%, ananas w syropie 14%, mąka pszenna typ 550 7%, koncentrat pomidorowy 6%, miód 2%, czosnek 1%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 200g 4. Salata z jogurtem (składniki: sałata lodowa 78%, jogurt naturalny 20%, koper 2%) 100g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml	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. Kielbasa biała gotowana (mięso wieprzowe 79 %, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, koncentrat białka SOJOWEGO , błonnik PSZENNY (bezglutenowy), białko wieprzowe kolagenowe, przyprawy , glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E300, E316; stabilizatory: E450, E451, E452; regulatory kwasowości: E262, E331; wzmacniacz smaku E621. Osłonka jadalna- jelito wieprzowe) 150g 4. Pomidor z koperkiem 100g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Jogurt naturalny (składniki: mleko , odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka , żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g	Wartość energetyczna 2281kcal Białko 121g Tłuszcz 77g Nasycone kwasy tłuszczowe 32g Węglowodany 284g w tym cukry 49g Błonnik 20g Sód 2,28g
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 sera twarogowego i tuńczyka (składniki: ser twarogowy półtłusty 49%, tuńczyk w sosie własnym 25%, jogurt naturalny 24%, koperek 2%) 120g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Jogurt naturalny (składniki: mleko , odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka , żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus	1. Zupa szpinakowa z ziemniakami (składniki: woda 39%, ziemniaki 29%, szpinak mrożony 14%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 2%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ryż brązowy gotowany 80g 3. Filet z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym (gotowany) (składniki: filet z kurczaka 36%, włoszczyzna mrożona 24%, papryka czerwona 12%, ananas w syropie 12%, mąka pszenna typ 550 6%, koncentrat pomidorowy 5%, miód 2%, czosnek 1%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 200g	1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 120g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 15g 3. Kielbasa biała gotowana (mięso wieprzowe 79 %, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, koncentrat białka SOJOWEGO , błonnik PSZENNY (bezglutenowy), białko wieprzowe kolagenowe, przyprawy , glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E300, E316; stabilizatory: E450, E451, E452;	1. Serek wiejski lekki (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka , sól) 150g	Wartość energetyczna 2155kcal Białko 120g Tłuszcz 71g Nasycone kwasy tłuszczowe 28g Węglowodany 278g w tym cukry 35g Błonnik 39g Sód 2,71g



JADŁOSPIS 11-20.07.2026r.

	delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	4. Salata z jogurtem (składniki: sałata lodowa 78%, jogurt naturalny 20%, koper 2%) 100g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek 200ml	regulatory kwasowości: E262, E331; wzmacniacz smaku E621. Osłonka jadalna- jelito wieprzowe) 150g 4. Pomidor z cebulką 100g 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. Pasta z sera twarogowego i tuńczyka (składniki: ser twarogowy chudy 49%, tuńczyk w sosie własnym 25%, jogurt naturalny 24%, koper 2%) 120g 3. Pomidor 50g, sałata 20g 4. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 88%, mąka pszenna typ 550 9%, jajko 3%) 350ml 5. 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. Ryż biały gotowany 80g 3. Filet z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym (gotowany) (składniki: filet z kurczaka 40%, włoszczyzna mrożona 28%, ananas w syropie 14%, mąka pszenna typ 550 7%, koncentrat pomidorowy 6%, miód 2%, czosnek 1%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 200g 4. Salata z jogurtem (składniki: sałata lodowa 78%, jogurt naturalny 20%, koper 2%) 100g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. Polędwica drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe , stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 60g 3. Pomidor z koperkiem 100g 4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Jogurt naturalny (składniki: mleko , odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka , żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g	Wartość energetyczna 2104kcal Białko 112g Tłuszcz 47g Nasycone kwasy tłuszczowe 20g Węglowodany 318g w tym cukry 50g Błonnik 21g Sód 1,94g
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	1. Zupa szpinakowa z ziemniakami (składniki: woda 39%, ziemniaki 29%, szpinak mrożony 14%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 2%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 200ml 2. Ryż biały gotowany 40g 3. Filet z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym (gotowany) (składniki: filet z kurczaka 40%, włoszczyzna mrożona	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	1. Jogurt naturalny (składniki: mleko , odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka , żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g	Wartość energetyczna 1504kcal Białko 75g Tłuszcz 32g Nasycone kwasy tłuszczowe 15g Węglowodany 243g w tym cukry 43g Błonnik 28g Sód 1,48g



JADŁOSPIS 11-20.07.2026r.

	4. Twarożek (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 3.2% 20%) 100g 5. Pomidor 50g, sałata 10g 6. Dżem (składniki: cukier i/lub syrop glukozowo-fruktozowy, truskawki, woda, substancja żelująca (pektyna), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), substancja zagęszczająca (guma guar), substancja konserwująca (sorbini potasu)) 25g 7. Mandarynka 8. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 88%, mąka pszenna typ 550 9%, jajko 3%) 150ml 9. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	28%, ananas w syropie 14%, mąka pszenna typ 550 7%, koncentrat pomidorowy 6%, miód 2%, czosnek 1%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 100g 4. Salata z jogurtem (składniki: sałata lodowa 78%, jogurt naturalny 20%, koper 2%) 60g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: wafle ryżowe (składniki: ryż brązowy) 20g	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		
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. Twarożek (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 3.2% 20%) 60g 4. Pomidor 40g, sałata 10g 5. Dżem (składniki: cukier i/lub syrop glukozowo-fruktozowy, truskawki, woda, substancja żelująca (pektyna), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), substancja zagęszczająca (guma guar), substancja konserwująca (sorbini potasu)) 25g 6. Mandarynka 7. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 88%, mąka pszenna typ 550 9%, jajko 3%) 150ml 8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Zupa szpinakowa z ziemniakami (składniki: woda 39%, ziemniaki 29%, szpinak mrożony 14%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 2%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 150ml 2. Ryż biały gotowany 20g 3. Filet z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym (gotowany) (składniki: filet z kurczaka 40%, włoszczyzna mrożona 28%, ananas w syropie 14%, mąka pszenna typ 550 7%, koncentrat pomidorowy 6%, miód 2%, czosnek 1%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 100g 4. Salata z jogurtem (składniki: sałata lodowa 78%, jogurt naturalny 20%, koper 2%) 30g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: wafle ryżowe (składniki: ryż brązowy) 15g	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 (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	1. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g	Wartość energetyczna 1042kcal Białko 55g Tłuszcz 22g Nasycone kwasy tłuszczowe 10g Węglowodany 161g w tym cukry 39g Błonnik 13g Sód 0,77g



JADŁOSPIS 11-20.07.2026r.

			(zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 30g 4. Pomidor 40g, sałata 10g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
Dieta 16.06.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
D01 podstawowa	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia , woda, sól) 30g 3. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 4. Kielbasa krakowska (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g 5. Salatka z ogórka i rzodkiewki (składniki: ogórek 40%, rzodkiewka 40%, jogurt naturalny 15%, szczypiorek 3%, przyprawy 2%) 100g, 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	1. Barszcz ukraiński (składniki: ziemniaki 29%, woda 16%, kapusta biała 14%, koncentrat pomidorowy 14%, buraki 10%, koncentrat barszczu czerwonego 8%, fasola biała nasiona suche 5%, mleko 2% 3%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Kotlet z kapustą pieczony w sosie pomidorowym (składniki: kapusta biała 41%, łopata wieprzowa 29%, ryż biały 8%, koncentrat pomidorowy 8%, cebula 4%, jajko 4%, mleko 2%, 3%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 1%) 200g 4. Brokuł (mrożony) gotowany 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek 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%) 300g 2. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Kanapka (grahamka, masło śmietankowe , szynka konserwowa , sałata, ogórek)	Wartość energetyczna 2109kcal Białko 109g Tłuszcz 47g Nasycone kwasy tłuszczowe 20g Węglowodany 333g w tym cukry 43g Błonnik 36g Sód 3,22g
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. Kielbasa krakowska (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty	1. Barszcz czerwony (składniki: ziemniaki 29%, buraki 22%, woda 20%, włoszczyzna mrożona 14%, koncentrat barszczu czerwonego 9%, mleko 2% 2%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 2%) 350ml 2. 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%,	1. Makaron z serem twarogowym i truskawkami (składniki: truskawki mrożone 32%, makaron 26%, ser twarogowy półtłusty 26%, mleko 2% 14%, cukier wanilinowy 2%) 300g 2. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Kanapka (kajzerka, masło śmietankowe , szynka konserwowa , sałata, pomidor)	Wartość energetyczna 2096kcal Białko 110g Tłuszcz 50g Nasycone kwasy tłuszczowe 21g Węglowodany 317g w tym cukry 47g Błonnik 28g Sód 3,37g



JADŁOSPIS 11-20.07.2026r.

	przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 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	przyprawy 1%) 130g 4. Brokuł (mrożony) gotowany 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml			
D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 3. Kielbasa krakowska (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g 4. Salatka z ogórka i rzodkiewki (składniki: ogórek 40%, rzodkiewka 40%, jogurt naturalny 15%, szczypiorek 3%, przyprawy 2%) 100g, sałata 20g 5. Jogurt naturalny (składniki: mleko , odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka , żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Barszcz ukraiński (składniki: ziemniaki 29%, woda 16%, kapusta biała 14%, koncentrat pomidorowy 14%, buraki 10%, koncentrat barszczu czerwonego 8%, fasola biała nasiona suche 5%, mleko 2% 3%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Kotlet z kapustą pieczony w sosie pomidorowym (składniki: kapusta biała 41%, łopata wieprzowa 29%, ryż biały 8%, koncentrat pomidorowy 8%, cebula 4%, jajko 4%, mleko 2%, 3%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 1%) 200g 4. Brokuł (mrożony) gotowany 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek 200ml	1. Makaron z serem twarogowym i truskawkami (składniki: truskawki mrożone 33%, makaron razowy 27%, ser twarogowy półtłusty 27%, mleko 2% 13%) 300g 2. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Kanapka (grahamka, masło śmietankowe, szynka konserwowa, sałata, ogórek)	Wartość energetyczna 1912kcal Białko 99g Tłuszcz 42g Nasycone kwasy tłuszczowe 17g Węglowodany 305g w tym cukry 25g Błonnik 36g Sód 3,08g
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 (annatto), sól, cukier) 100g 2. 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	1. Barszcz czerwony (składniki: ziemniaki 29%, buraki 22%, woda 20%, włoszczyzna mrożona 14%, koncentrat barszczu czerwonego 9%, mleko 2% 2%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 2%) 350ml 2. 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	1. Makaron z serem twarogowym i truskawkami (składniki: truskawki mrożone 32%, makaron 26%, ser twarogowy chudy 26%, mleko 2% 14%, cukier wanilinowy 2%) 300g 2. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Kanapka (kajzerka, szynka konserwowa, sałata, pomidor)	Wartość energetyczna 2100kcal Białko 107g Tłuszcz 42g Nasycone kwasy tłuszczowe 18g Węglowodany 339g w tym cukry 48g Błonnik 29g Sód 3,33g



JADŁOSPIS 11-20.07.2026r.

	drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g 3. Pomidor 50g, sałata 20g 4. Płatki jęczmienne gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki jęczmienne 6%) 350ml 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	owoców i jablek z cukrem (5g) 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. Kielbasa krakowska (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g 5. Pomidor 50g, sałata 10g 6. Mus owocowy 7. Płatki jęczmienne gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki jęczmienne 6%) 150ml 8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Barszcz czerwony (składniki: ziemniaki 29%, buraki 22%, woda 20%, włoszczyzna mrożona 14%, koncentrat barszczu czerwonego 9%, mleko 2% 2%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 2%) 250ml 2. Ziemniaki gotowane 100g 3. Pulpet gotowany w sosie pomidorowym (składniki: udziec z indyka 62%, koncentrat pomidorowy 18%, bulka wrocławska 12%, jajko 6%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 80g 4. Brokuł (mrożony) gotowany 80g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: Jablko	1. Makaron z serem twarogowym i truskawkami (składniki: truskawki mrożone 32%, makaron 26%, ser twarogowy półtłusty 26%, mleko 2% 14%, cukier wanilinowy 2%) 200g 2. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Kanapka (grahamka, masło śmietankowe, szynka konserwowa, sałata, ogórek)	Wartość energetyczna 1556kcal Białko 78g Tłuszcz 36g Nasycone kwasy tłuszczowe 15g Węglowodany 244g w tym cukry 35g Błonnik 29g Sód 2,24g
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:	1. Barszcz czerwony (składniki: ziemniaki 29%, buraki 22%, woda 20%, włoszczyzna mrożona 14%, koncentrat barszczu czerwonego 9%, mleko 2% 2%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 2%) 150ml 2. Ziemniaki gotowane 60g 3. Pulpet gotowany w sosie pomidorowym (składniki: udziec z	1. Makaron z serem twarogowym i truskawkami (składniki: truskawki mrożone 32%, makaron 26%, ser twarogowy półtłusty 26%, mleko 2% 14%, cukier wanilinowy 2%) 150g 2. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Kanapka (kajzerka, masło śmietankowe, szynka konserwowa, sałata, pomidor)	Wartość energetyczna 1119kcal Białko 54g Tłuszcz 26g Nasycone kwasy tłuszczowe 11g Węglowodany 175g w tym cukry 27g Błonnik 17g Sód 1,57g



JADŁOSPIS 11-20.07.2026r.

	śmietanka pasteryzowana) 5g 3. Kielbasa krakowska (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 30g 4. Pomidor 40g, sałata 10g 5. Mus owocowy 6. Płatki jęczmienne gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki jęczmienne 6%) 150ml 7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	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: Jablko			
Dieta 17.07.2026r.	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. Krupnik (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, kasza jęczmienna perlowa 6%, olej rzepakowy 3%, 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. 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 ze szczypiorkiem (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 18%, szczypiorek 2%) 100g 5. Papryka czerwona 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 (an-nato)), woda, sól, kruszonka: mąka pszenna , margaryna, cukier, białko kurze)	Wartość energetyczna 2189kcal Białko 96g Tłuszcz 83g Nasycone kwasy tłuszczowe 32g Węglowodany 306g w tym cukry 79g Błonnik 30g Sód 1,99g
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,	1. Krupnik (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, kasza jęczmienna perlowa 6%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Ryba pieczona w jarzynie	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. 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),	Wartość energetyczna 2046kcal Białko 97g Tłuszcz 78g Nasycone kwasy tłuszczowe 31g Węglowodany 278g w tym cukry 80g Błonnik 23g



JADŁOSPIS 11-20.07.2026r.

	barwnik (annato), sól, cukier) 60g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 3. Jajko gotowane 4. Sos jogurtowy (składniki: jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, natka pietruszki 7%) 40g 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	(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	cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 80g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 15g 3. Twarożek z koperkiem (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 18%, koperek 2%) 100g 4. Pomidor 70g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato)), woda, sól, kruszonka: mąka pszenna , margaryna, cukier, białko kurze)	Sód 1,45g
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. Krupnik (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, kasza jęczmienna perłowa 6%, olej rzepakowy 3%, 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. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 120g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 15g 3. Twarożek ze szczypiorkiem (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 18%, szczypiorek 2%) 100g 4. Papryka czerwona 70g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Kefir (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g 2. Jabłko	Wartość energetyczna 2062kcal Białko 92g Tłuszcz 82g Nasycone kwasy tłuszczowe 24g Węglowodany 287g w tym cukry 40g Błonnik 39g Sód 2,02g
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. Jajka gotowane z twarogiem (składniki: białko jaja kurzego 48%, ser twarogowy chudy 48%, koperek 1%, pieprz czarny 1%) 120g	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. Ryba pieczona w jarzynach (składniki: filet rybny 68%, włoszczyzna mrożona 22%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 200g 4. Marchewka (mrożona) gotowana 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) 100g 2. Twarożek z koperkiem (składniki: ser twarogowy chudy 80%, mleko 2% 18%, koperek 2%) 100g	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 2219kcal Białko 106g Tłuszcz 70g Nasycone kwasy tłuszczowe 29g Węglowodany 301g w tym cukry 83g Błonnik 23g Sód 1,8g



JADŁOSPIS 11-20.07.2026r.

	3. Sos jogurtowy (składniki: jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, natka pietruszki 7%) 40g 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	5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml	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. Jajko gotowane 5. Sos jogurtowy (składniki: jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, natka pietruszki 7%) 20g 6. Pomidor 50g, sałata 10g 7. Sok wielowocowy 8. Płatki ryżowe gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki ryżowe 6%) 200ml 9. 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%) 200ml 2. Ziemniaki gotowane 80g 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 jablek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: Kefir (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g	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%) 60g 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 (an-nato)), woda, sól, kruszonka: mąka pszenna, margaryna, cukier, białko kurze)	Wartość energetyczna 1613kcal Białko 74g Tłuszcz 57g Nasycone kwasy tłuszczowe 22g Węglowodany 242g w tym cukry 67g Błonnik 25g Sód 1,37g
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 (składniki: jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, natka pietruszki 7%) 20g	1. Krupnik (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, kasza jęczmienna perłowa 6%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 150ml 2. Ziemniaki gotowane 60g 3. Ryba pieczona w jarzynach (składniki: filet rybny 68%, włoszczyzna mrożona 22%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 80g 4. Marchewka (mrożona) gotowana 60g 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) 30g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 5g 3. Twarożek z koperkiem (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 18%, koperek 2%) 40g	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 (an-nato)), woda, sól, kruszonka: mąka pszenna, margaryna, cukier, białko kurze)	Wartość energetyczna 1137kcal Białko 56g Tłuszcz 42g Nasycone kwasy tłuszczowe 18g Węglowodany 167g w tym cukry 61g Błonnik 11g Sód 0,72g



JADŁOSPIS 11-20.07.2026r.

	5. Pomidor 40g, sałata 10g 6. Sok wielowocowy 7. Płatki ryżowe gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki ryżowe 6%) 150ml 8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	PODWIECZOREK: Kefir (składniki: mleko , odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g	4. Pomidor 40g, sałata 10g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	
--	--	--	--	--

Dieta 18.06.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
D01 podstawowa	1. Chleb bałtonowski (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. Schab pieczony na zimno (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, przyprawy 1%) 60g 5. Ogórek 50g, sałata 20g 6. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kakao 4%) 200ml	1. Zupa z cukinią (składniki: woda 33%, cukinia 23%, ziemniaki 23%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 3%, olej rzepakowy 2%, por 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Kasza jęczmienna gotowana 80g 3. Udziec z indyka w sosie żurawinowym (składniki: udziec z indyka 81%, żurawina do mięs 17%, przyprawy 2%) 130g 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. Chleb bałtonowski (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. 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%) 200g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Banan	Wartość energetyczna 2108kcal Białko 106g Tłuszcz 70g Nasycone kwasy tłuszczowe 30g Węglowodany 291g w tym cukry 51g Błonnik 36g Sód 2,67g
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. Schab pieczony na zimno (składniki:	1. Zupa z cukinią (składniki: woda 33%, cukinia 23%, ziemniaki 23%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 3%, olej rzepakowy 2%, por 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Kasza jęczmienna gotowana 80g 3. Udziec z indyka w sosie żurawinowym (składniki: udziec z indyka 81%, żurawina do mięs 17%, przyprawy 2%) 130g 4. Surówka z marchewki (składniki:	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 80g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 15g	1. Banan	Wartość energetyczna 1898kcal Białko 93g Tłuszcz 58g Nasycone kwasy tłuszczowe 21g Węglowodany 266g w tym cukry 52g Błonnik 28g Sód 2,34g



JADŁOSPIS 11-20.07.2026r.

	schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, przyprawy 1%) 60g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kakao 4%) 200ml	marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml	3. Szynka z indyka (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. Salatka jarzynowa (składniki: marchewka z groszkiem mrożona 33%, jabłko 24%, pietruszka korzeń 17% jajko 10%, jogurt naturalny 9%, seler 6%, przyprawy 1%) 200g 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. Schab pieczony na zimno (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, przyprawy 1%) 60g 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 z cukinią (składniki: woda 33%, cukinia 23%, ziemniaki 23%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 3%, olej rzepakowy 2%, por 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Kasza jęczmienna pęczak gotowana 80g 3. Udziec z indyka w sosie żurawinowym (składniki: udziec z indyka 81%, żurawina do mięs 17%, przyprawy 2%) 130g 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. Ser żółty (składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii kwasu mlekowego) 60g 4. Salatka jarzynowa (składniki: marchewka z groszkiem mrożona 30%, jabłko 21%, jajko 8.5%, ogórek kwaszony 8.5%, por 8.5%, pietruszka korzeń 8.5%, seler 6%, jogurt naturalny 8%, przyprawy 1%) 200g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Jabłko	Wartość energetyczna 2020kcal Białko 104g Tłuszcz 68g Nasycone kwasy tłuszczowe 28g Węglowodany 278g w tym cukry 31g Błonnik 43g Sód 1,99g
D05 z ograniczeniem tłuszczu	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy,	1. Zupa z cukinią (składniki: woda 33%, cukinia 23%, ziemniaki 23%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2%	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy,	1. Banan	Wartość energetyczna 2060kcal Białko 101g Tłuszcz 57g



JADŁOSPIS 11-20.07.2026r.

	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. Pomidor 50g, sałata 20g 4. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kakao 4%) 200ml	3%, olej rzepakowy 2%, por 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Kasza jęczmienna gotowana 80g 3. Udziec z indyka w sosie żurawinowym (składniki: udziec z indyka 81%, żurawina do mięs 17%, przyprawy 2%) 130g 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	rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. Szynka z indyka (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe , stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy , glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g 3. Salatka jarzynowa (składniki: marchewka z groszkiem mrożona 33%, jabłko 24%, pietruszka korzeń 17% białko jajka 10%, jogurt naturalny 9%, seler 6%, przyprawy 1%) 200g 4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	Nasycone kwasy tłuszczowe 20g Węglowodany 301g w tym cukry 43g Błonnik 29g Sód 2,65g
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. Schab pieczony na zimno (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, przyprawy 1%) 30g 5. Ogórek 50g, sałata 10g 6. Mus owocowy 7. Kakao gotowane na mleku (składniki:	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. Kasza jęczmienna gotowana 30g 3. Udziec z indyka w sosie żurawinowym (składniki: udziec z indyka 81%, żurawina do mięs 17%, przyprawy 2%) 100g 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	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) 30g 5. Salatka jarzynowa (składniki: marchewka z groszkiem mrożona 33%,	1. Maślanka 0.5% tłuszczu (składniki: maślanka , mleko , żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml Wartość energetyczna 1565kcal Białko 80g Tłuszcz 44g Nasycone kwasy tłuszczowe 21g Węglowodany 221g w tym cukry 48g Błonnik 28g Sód 1,86g



JADŁOSPIS 11-20.07.2026r.

	mleko 2% 96%, kakao 4%) 150ml	PODWIECZOREK: Banan	jabłko 24%, pietruszka korzeń 17% jajko 10%, jogurt naturalny 9%, seler 6%, przyprawy 1%) 150g 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. Schab pieczony na zimno (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, przyprawy 1%) 30g 4. Pomidor 40g, sałata 10g 5. Mus owocowy 6. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kakao 4%) 150ml	1. Zupa z cukinią (składniki: woda 33%, cukinia 23%, ziemniaki 23%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 3%, olej rzepakowy 2%, por 1%, przyprawy 1%) 150ml 2. Kasza jęczmienna gotowana 20g 3. Udziec z indyka w sosie żurawinowym (składniki: udziec z indyka 81%, żurawina do mięs 17%, przyprawy 2%) 80g 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: Banan	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 30g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 5g 3. Ser żółty (składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii kwasu mlekowego) 30g 4. Salatka jarzynowa (składniki: marchewka z groszkiem mrożona 33%, jabłko 24%, pietruszka korzeń 17% jajko 10%, jogurt naturalny 9%, seler 6%, przyprawy 1%) 60g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Maślanka 0.5% tłuszczu (składniki: maślanka , mleko , żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml	Wartość energetyczna 1139kcal Białko 67g Tłuszcz 34g Nasycone kwasy tłuszczowe 16g Węglowodany 142g w tym cukry 43g Błonnik 13g Sód 1,16g

Dieta 19.07.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
D01 podstawowa	1. Chleb bałtonowski (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	1. Rosół z makaronem (składniki: woda 49%, marchewka 15%, kureczak 8.5%, makaron 8.5%, pietruszka 5%, seler 5%, por 5%, cebula 3%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Gotowana wołowina w sosie chrzanowym (składniki: wołowina 67%, włoszczyzna mrożona 10%, chrzan 10%, mleko 2% 10%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 1%) 180g	1. Chleb bałtonowski (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. Półdewica sopočka (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy,	1. Kefir (składniki: mleko , odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g	Wartość energetyczna 2207kcal Białko 97g Tłuszcz 92g Nasycone kwasy tłuszczowe 24g Węglowodany 261g w tym cukry 41g Błonnik 35g Sód 3,67g



JADŁOSPIS 11-20.07.2026r.

	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. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kawa zbożowa 4%) 200ml	4. Salatka z buraka i jabłka (składniki: burak gotowany 66%, jabłko 27%, olej rzepakowy 6%, przyprawy 1%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek 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 5. Salatka warzywna (składniki: sałata lodowa 31%, pomidor 31%, ogórek 15%, papryka czerwona 15%, olej rzepakowy 7%, przyprawy 1%) 130g 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%) 110g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kawa zbożowa 4%) 200ml	1. Rosół z makaronem (składniki: woda 49%, marchewka 15%, kurczak 8.5%, makaron 8.5%, pietruszka 5%, seler 5%, por 5%, cebula 3%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Gotowana wołowina w sosie koperkowym (składniki: wołowina 68%, włoszczyzna mrożona 26%, mąka pszenna typ 550 4%, koper 1%, przyprawy 1%) 180g 4. Salatka z buraka i jabłka (składniki: burak gotowany 66%, jabłko 27%, olej rzepakowy 6%, przyprawy 1%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 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, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 60g 4. Salata z pomidorami 120g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Kefir (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g 2. Jabłko	Wartość energetyczna 1937kcal Białko 108g Tłuszcz 75g Nasycone kwasy tłuszczowe 27g Węglowodany 263g w tym cukry 44g Błonnik 25g Sód 2,46g
D03 z ograniczeniem	1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia,	1. Rosół z makaronem (składniki: woda 49%, marchewka 15%, kurczak	1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka	1. Kefir (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku,	Wartość energetyczna 2266kcal Białko 102g



JADŁOSPIS 11-20.07.2026r.

łatwo przyswajalnych węglowodanów	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 , 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	8.5%, makaron 8.5%, pietruszka 5%, seler 5%, por 5%, cebula 3%, przyprawy 1%) 350ml 2. Kasza gryczana gotowana 80g 3. Gotowana wołowina w sosie chrzanowym (składniki: wołowina 67%, włoszczyzna mrożona 10%, chrzan 10%, mleko 2% 10%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 1%) 180g 4. Kalafior (mrożony) gotowany 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek 200ml	żytnia , woda, sól) 120g 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, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 60g 4. Salatka warzywna (składniki: sałata lodowa 31%, pomidor 31%, ogórek 15%, papryka czerwona 15%, olej rzepakowy 7%, przyprawy 1%) 130g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g	Tłuszcz 98g Nasycone kwasy tłuszczowe 24g Węglowodany 260g w tym cukry 26g Błonnik 42g Sód 4,42g
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%) 120g 3. Miód 25g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kawa zbożowa 4%) 200ml	1. Rosół z makaronem (składniki: woda 49%, marchewka 15%, kurczak 8.5%, makaron 8.5%, pietruszka 5%, seler 5%, por 5%, cebula 3%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Gotowana wołowina w sosie koperkowym (składniki: wołowina 68%, włoszczyzna mrożona 26%, mąka pszenna typ 550 4%, koper 1%, przyprawy 1%) 180g 4. Salatka z buraka i jabłka (składniki: burak gotowany 66%, jabłko 27%, olej rzepakowy 6%, przyprawy 1%) 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. 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 3. Salata z pomidorami 120g 4. Herbata (składniki: woda 99%,	1. Kefir (składniki: mleko , odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g 2. Jabłko	Wartość energetyczna 2111kcal Białko 106g Tłuszcz 60g Nasycone kwasy tłuszczowe 21g Węglowodany 359g w tym cukry 47g Błonnik 26g Sód 2,88g



JADŁOSPIS 11-20.07.2026r.

			herbata czarna 1%) 200ml		
P01 podstawowa	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszena 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%) 70g 5. Pomidor 50g, sałata 10g 6. Mus owocowy 7. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kawa zbożowa 4%) 150ml	1. Rosół z makaronem (składniki: woda 49%, marchewka 15%, kurczak 8.5%, makaron 8.5%, pietruszka 5%, seler 5%, por 5%, cebula 3%, przyprawy 1%) 250ml 2. Ziemniaki gotowane 120g 3. Gotowana wołowina w sosie koperkowym (składniki: wołowina 68%, włoszczyzna mrożona 26%, mąka pszena typ 550 4%, koper 1%, przyprawy 1%) 150g 4. Salatka z buraka i jabłka (składniki: burak gotowany 66%, jabłko 27%, olej rzepakowy 6%, przyprawy 1%) 120g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: Jabłko	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszena 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, sałata 10g 6. 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 1632kcal Białko 86g Tłuszcz 55g Nasycone kwasy tłuszczowe 20g Węglowodany 240g w tym cukry 38g Błonnik 31g Sód 2,27g
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) 30g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 5g 3. Pasta z jaj z koperkiem (składniki: jajko 78%, jogurt naturalny 20%, koperek 2%) 60g 4. Pomidor 40g, sałata 10g 5. Mus owocowy 6. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kawa zbożowa 4%) 150ml	1. Rosół z makaronem (składniki: woda 49%, marchewka 15%, kurczak 8.5%, makaron 8.5%, pietruszka 5%, seler 5%, por 5%, cebula 3%, przyprawy 1%) 150ml 2. Ziemniaki gotowane 80g 3. Gotowana wołowina w sosie koperkowym (składniki: wołowina 68%, włoszczyzna mrożona 26%, mąka pszena typ 550 4%, koper 1%, przyprawy 1%) 80g 4. Salatka z buraka i jabłka (składniki: burak gotowany 66%, jabłko 27%, olej rzepakowy 6%, przyprawy 1%) 60g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: Jabłko	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) 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,	1. Kefir (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g	Wartość energetyczna 1062kcal Białko 57g Tłuszcz 37g Nasycone kwasy tłuszczowe 14g Węglowodany 155g w tym cukry 32g Błonnik 16g Sód 1,21g



JADŁOSPIS 11-20.07.2026r.

			przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 30g 4. Pomidor 40g, sałata 10g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
--	--	--	--	--	--

Dieta 20.07.2026r.	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. Twarożek ze szczypiorkiem ((składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 18%, szczypiorek 2%) 100g 5. Rzodkiewka 50g, sałata 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 brokułowa (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 8%, mąka pszenna typ 550 3%) 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%) 330g 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. Kielbasa biała gotowana (mięso wieprzowe 79 %, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, koncentrat białka SOJOWEGO , błonnik PSZENNY (bezglutenowy), białko wieprzowe kolagenowe, przyprawy, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E300, E316; stabilizatory: E450, E451, E452; regulatory kwasowości: E262, E331; wzmacniacz smaku E621. Osłonka jadalna- jelito wieprzowe) 150g 5. Salatka (składniki: pomidor 32%, papryka czerwona 24% ogórek kwaszony 24%, cebula 8%, olej rzepakowy 8%, natka pietruszki 4%) 120g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Maślanka 0.5% tłuszczu (składniki: maślanka , mleko , żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml	Wartość energetyczna 2474kcal Białko 117g Tłuszcz 90g Nasycone kwasy tłuszczowe 30g Węglowodany 311g w tym cukry 53g Błonnik 32g Sód 2,59g
D02 łatwostrawna	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy,	1. Zupa brokułowa (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2%	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy,	1. Maślanka 0.5% tłuszczu (składniki: maślanka , mleko , żywe kultury bakterii mlekowych)	Wartość energetyczna 2285kcal Białko 114g Tłuszcz 81g



JADŁOSPIS 11-20.07.2026r.

	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. 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	8%, mąka pszenna typ 550 3%) 350ml 2. Spaghetti bolognese (składniki: włoszczyzna mrożona 34%, udziec z indyka 27%, makaron 27%, koncentrat pomidorowy 7%, olej rzepakowy 4%, przyprawy 1%) 290g 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	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. Kielbasa biała gotowana (mięso wieprzowe 79 %, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, koncentrat białka SOJOWEGO, błonnik PSZENNY (bezglutenowy), białko wieprzowe kolagenowe, przyprawy, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E300, E316; stabilizatory: E450, E451, E452; regulatory kwasowości: E262, E331; wzmacniacz smaku E621. Osłonka jadalna- jelito wieprzowe) 150g 4. Pomidor z koperkiem 80g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	330ml	Nasycone kwasy tłuszczowe 30g Węglowodany 282g w tym cukry 52g Błonnik 21g Sód 2,09g
D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 3. Twarożek ze szczypiorkiem ((składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 18%, szczypiorek 2%) 100g 4. Rzodkiewka 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 brokułowa (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 8%, mąka pszenna typ 550 3%) 350ml 2. Spaghetti bolognese (składniki: włoszczyzna mrożona 27%, makaron pełne ziarno 22%, udziec z indyka 22%, cebula 13%, koncentrat pomidorowy 8%, olej rzepakowy 6%, czosnek 1%, przyprawy 1%) 330g 3. Salata z olejem (składniki: sałata lodowa 78%, olej rzepakowy 20%, koper 2%) 100g 4. 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. Kielbasa biała gotowana (mięso wieprzowe 79 %, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, koncentrat białka SOJOWEGO, błonnik PSZENNY (bezglutenowy), białko wieprzowe kolagenowe, przyprawy, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E300, E316; stabilizatory: E450, E451, E452; regulatory kwasowości: E262, E331; wzmacniacz smaku E621. Osłonka jadalna- jelito wieprzowe) 150g 4. Salatka (składniki: pomidor 32%, papryka czerwona 24% ogórek kwaszony 24%, cebula 8%, olej rzepakowy 8%, natka pietruszki 4%)	1. Maślanka 0.5% tłuszczu (składniki: maślanka, mleko, żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml	Wartość energetyczna 2285kcal Białko 106g Tłuszcz 85g Nasycone kwasy tłuszczowe 27g Węglowodany 288g w tym cukry 43g Błonnik 37g Sód 2,64g



JADŁOSPIS 11-20.07.2026r.

			120g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
D05 z ograniczeniem tłuszczu	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. Twarożek z koperkiem (składniki: ser twarogowy chudy 80%, mleko 2% 18%, koperek 2%) 100g 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	1. Zupa brokułowa (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 8%, mąka pszenna typ 550 3%) 350ml 2. Spaghetti bolognese (składniki: włoszczyzna mrożona 34%, udziec z indyka 27%, makaron 27%, koncentrat pomidorowy 7%, olej rzepakowy 4%, przyprawy 1%) 290g 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. Pomidor z koperkiem 80g 4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Maślanka 0.5% tłuszczu (składniki: maślanka , mleko , żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml	Wartość energetyczna 2116kcal Białko 103g Tłuszcz 58g Nasycone kwasy tłuszczowe 20g Węglowodany 303g w tym cukry 53g Błonnik 21g Sód 2,03g
P01 podstawowa	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia , woda, sól) 60g 3. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 4. Twarożek z koperkiem (składniki: ser twarogowy chudy 80%, mleko 2% 18%, koperek 2%) 60g 5. Pomidor 50g, sałata 10g 6. Sok wielowocowy 7. Zacierki gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 88%, mąka pszenna	1. Zupa brokułowa (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 8%, mąka pszenna typ 550 3%) 200ml 2. Spaghetti bolognese (składniki: włoszczyzna mrożona 34%, udziec z indyka 27%, makaron 27%, koncentrat pomidorowy 7%, olej rzepakowy 4%, przyprawy 1%) 150g 3. Salata z olejem (składniki: sałata lodowa 78%, olej rzepakowy 20%, koper 2%) 50g 4. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: Mandarynka	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. 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	1. Maślanka 0.5% tłuszczu (składniki: maślanka , mleko , żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml	Wartość energetyczna 1552kcal Białko 71g Tłuszcz 34g Nasycone kwasy tłuszczowe 14g Węglowodany 249g w tym cukry 56g Błonnik 26g Sód 1,71g



JADŁOSPIS 11-20.07.2026r.

	typ 550 9%, jajko 3%) 150ml 8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		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		
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. Twarożek z koperkiem (składniki: ser twarogowy chudy 80%, mleko 2% 18%, koperek 2%) 50g 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 brokułowa (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 8%, mąka pszenna typ 550 3%) 150ml 2. Spaghetti bolognese (składniki: włoszczyzna mrożona 34%, udziec z indyka 27%, makaron 27%, koncentrat pomidorowy 7%, olej rzepakowy 4%, przyprawy 1%) 100g 3. Salata z olejem (składniki: sałata lodowa 78%, olej rzepakowy 20%, koper 2%) 25g 4. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: Mandarynka	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. Szynka konserwowa (składniki: mięso wieprzowe z szynki 93%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, substancja zagęszczająca E407, izolat białka sojowego , białka kolagenowe wieprzowe, stabilizatory: E262i, E450, E451; glukoza, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze: E300, E301, E316, E330; aromaty, ekstrakt drożdżowy, przyprawy (pieprz czarny), ekstrakty przypraw, substancja konserwująca E250) 30g 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 1104kcal Białko 54g Tłuszcz 23g Nasycone kwasy tłuszczowe 10g Węglowodany 173g w tym cukry 53g Błonnik 12g Sód 0,96g

Zatwierdzone przez dietetyka mgr Anna Hołyńska w dniu 07.07.2026r.

* 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.