



JADŁOSPIS 21-31.07.2026r.

Dieta 21.07.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
D01 podstawowa	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g 3. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 4. Pasta z jaj i tuńczyka (składniki: jajko 44%, tuńczyk z puszki 33%, jogurt naturalny 22%, pietruszka liście 1%) 100g 5. Pomidor 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	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. Ziemniaki gotowane 200g 3. Schab pieczony (składniki: schab wieprzowy 96%, mąka pszenna typ 550 3%, przyprawy 1%) 120g 4. Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska 59%, ogórek 12%, papryka czerwona 12%, kukurydza konserwowa 6%, olej rzepakowy 6%, sok z cytryny 5%) 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. Salatka hawajska (składniki: szynka konserwowa 19%, ser żółty 19%, kukurydza konserwowa 19%, jogurt naturalny 16%, seler marynowany 12%, ananas w syropie 9%, rodzynki ruszone 6%) 200g 5. Salata 20g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g	Wartość energetyczna 2126kcal Białko 124g Tłuszcz 75g Nasycone kwasy tłuszczowe 32g Węglowodany 279g w tym cukry 43g Błonnik 38g Sód 2,21g
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 i tuńczyka (składniki: jajko 44%, tuńczyk z puszki 33%, jogurt naturalny 22%, pietruszka liście 1%) 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 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. Ziemniaki gotowane 200g 3. Schab pieczony (składniki: schab wieprzowy 96%, mąka pszenna typ 550 3%, przyprawy 1%) 120g 4. Surówka z marchewki (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 80g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 15g 3. Salatka hawajska (składniki: szynka konserwowa 19%, ser żółty 19%, kukurydza konserwowa 19%, jogurt naturalny 16%, seler marynowany 12%, ananas w syropie 9%, rodzynki ruszone 6%) 200g 4. Salata 20g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g	Wartość energetyczna 1967kcal Białko 116g Tłuszcz 66g Nasycone kwasy tłuszczowe 27g Węglowodany 265g w tym cukry 48g Błonnik 23g Sód 2,19g
D03 z ograniczeniem	1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia,	1. Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda 57%, włoszczyzna	1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka	1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii	Wartość energetyczna 2058kcal Białko 121g



JADŁOSPIS 21-31.07.2026r.

łatwo przyswajalnych węglowodanów	woda, sól) 90g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 3. Pasta z jaj i tuńczyka (składniki: jajko 44%, tuńczyk z puszki 33%, jogurt naturalny 22%, pietruszka liście 1%) 100g 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	mrożona 14%, mleko 2% 14%, makaron 6%, koncentrat pomidorowy 5%, mąka pszenna typ 550 2%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Schab pieczony (składniki: schab wieprzowy 96%, mąka pszenna typ 550 3%, przyprawy 1%) 120g 4. Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska 59%, ogórek 12%, papryka czerwona 12%, kukurydza konserwowa 6%, olej rzepakowy 6%, sok z cytryny 5%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek 200ml	żytnia, woda, sól) 120g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 15g 3. Salatka hawajska (składniki: szynka konserwowa 19%, ser żółty 19%, kukurydza konserwowa 19%, jogurt naturalny 16%, seler marynowany 12%, ananas w syropie 9%, rodzynki ruszone 6%) 200g 4. Salata 20g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	mlekowych) 150g	Tłuszcz 72g Nasycone kwasy tłuszczowe 30g Węglowodany 274g w tym cukry 33g Błonnik 35g Sód 2,21g
D05 z ograniczeniem tłuszczu	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. Pasta z białek jaj i tuńczyka (składniki: białko jaja kurzego 47%, tuńczyk z puszki 31%, jogurt naturalny 20%, natka pietruszki 2%) 130g 3. Pomidor 50g, sałata 20g 4. Płatki owsiane gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki owsiane 6%) 350ml 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. 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. Ziemniaki gotowane 200g 3. Schab pieczony (składniki: schab wieprzowy 96%, mąka pszenna typ 550 3%, przyprawy 1%) 120g 4. Surówka z marchewki (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. 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 50g, sałata 20g 4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g	Wartość energetyczna 2045kcal Białko 113g Tłuszcz 64g Nasycone kwasy tłuszczowe 23g Węglowodany 266g w tym cukry 44g Błonnik 22g Sód 2,31g
P01 podstawowa	1. Chleb bałtonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g	1. Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda 57%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 14%, makaron 6%, koncentrat pomidorowy	1. Chleb bałtonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g	1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g	Wartość energetyczna 1588kcal Białko 85g Tłuszcz 56g Nasycone kwasy tłuszczowe 26g



JADŁOSPIS 21-31.07.2026r.

	2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g 3. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 4. Pasta z jaj z koperkiem (składniki: jajko 78%, jogurt naturalny 20%, koperek 2%) 80g 5. Pomidor 50g, sałata 10g 6. Mus owocowy 7. Płatki owsiane gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki owsiane 6%) 200ml 8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	5%, mąka pszenna typ 550 2%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 200ml 2. Ziemniaki gotowane 120g 3. Schab pieczony (składniki: schab wieprzowy 96%, mąka pszenna typ 550 3%, przyprawy 1%) 70g 4. Surówka z marchewki (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 100g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: jabłko	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		Węglowodany 230g w tym cukry 35g Błonnik 29g 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) 10g 3. Pasta z jaj z koperkiem (składniki: jajko 78%, jogurt naturalny 20%, koperek 2%) 60g 4. Pomidor 40g, sałata 10g 5. Mus owocowy 6. Płatki owsiane gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki owsiane 6%) 150ml 7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	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. Ziemniaki gotowane 50g 3. Schab pieczony (składniki: schab wieprzowy 96%, mąka pszenna typ 550 3%, przyprawy 1%) 60g 4. Surówka z marchewki (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 50g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: jabłko	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) 10g 3. Ser żółty (składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii kwasu mlekowego) 40g 4. Pomidor 40g, sałata 10g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g	Wartość energetyczna 1104kcal Białko 68g Tłuszcz 43g Nasycone kwasy tłuszczowe 21g Węglowodany 140g w tym cukry 28g Błonnik 14g Sód 0,72g
Dieta 22.07.2026r.	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	1. Zupa fasolowa (składniki: woda 44%, fasola biała nasiona suche 15%, włoszczyzna mrożona 15%, ziemniaki 10%, kielbasa podwawelska 6%,	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g	1. Kefir (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g	Wartość energetyczna 2242kcal Białko 110g Tłuszcz 70g Nasycone kwasy tłuszczowe 25g



JADŁOSPIS 21-31.07.2026r.

	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. Papryka czerwona 50g, sałata 20g 6. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 94%, kasza manna 6%) 350ml 7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	boczek wędzony 4%, cebula 1.5%, olej rzepakowy 1.5%, mąka pszenna 1%, czosnek 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ryż gotowany z serem twarogowym i duszonym jabłkiem (składniki: jabłko 45%, ryż biały 24%, ser twarogowy półtłusty 24%, mleko 2% 6%, cukier biały 0.5%, cukier wanilinowy 0.5%) 280g 3. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml	2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g 3. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 15g 4. Salatka gyros (składniki: filet z kurczaka 30%, kapusta pekińska 21%, ogórek konserwowy 13%, kukurydza konserwowa 11%, papryka czerwona 9%, majonez 6%, ketchup 5%, olej rzepakowy 4%, przyprawy 1%) 220g 5. Salata 20g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		Węglowodany 310g w tym cukry 51g Błonnik 34g Sód 2,33g
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. 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 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Miód 25g 6. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 94%, kasza manna	1. Zupa zacierkowa (składniki: woda 43%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mąka pszenna typ 550 8.5%, jajko 2.5%, olej rzepakowy 2%, cebula 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ryż gotowany z serem twarogowym i duszonym jabłkiem (składniki: jabłko 45%, ryż biały 24%, ser twarogowy półtłusty 24%, mleko 2% 6%, cukier biały 0.5%, cukier wanilinowy 0.5%) 280g 3. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 80g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 15g 3. Salatka gyros (składniki: filet z kurczaka 32%, pomidor 23%, sałata lodowa 18%, kukurydza konserwowa 10%, jogurt naturalny 9%, ketchup 5%, olej rzepakowy 2%, przyprawy 1%) 220g 4. Salata 20g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Kefir (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g	Wartość energetyczna 2040kcal Białko 95g Tłuszcz 53g Nasycone kwasy tłuszczowe 22g Węglowodany 368g w tym cukry 51g Błonnik 18g Sód 1,61g



JADŁOSPIS 21-31.07.2026r.

	6%) 350ml 7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml				
D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 3. Kielbasa krakowska (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g 4. Papryka czerwona 50g, sałata 20g 5. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Zupa fasolowa (składniki: woda 44%, fasola biała nasiona suche 15%, włoszczyzna mrożona 15%, ziemniaki 10%, kielbasa podwawelska 6%, boczek wędzony 4%, cebula 1.5%, olej rzepakowy 1.5%, mąka pszenna 1%, czosnek 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ryż gotowany z serem twarogowym i duszonym jabłkiem (składniki: jabłko 45%, ryż brązowy 24%, ser twarogowy półtłusty 24%, mleko 2% 6%, cukier wanilinowy 0.5%, sól 0.5%) 280g 3. 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. Salatka gyros (składniki: filet z kurczaka 30%, kapusta pekińska 21%, ogórek konserwowy 13%, kukurydza konserwowa 11%, papryka czerwona 9%, majonez 6%, ketchup 5%, olej rzepakowy 4%, przyprawy 1%) 220g 4. Salata 20g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Kefir (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g	Wartość energetyczna 2071kcal Białko 103g Tłuszcz 67g Nasycone kwasy tłuszczowe 23g Węglowodany 286g w tym cukry 35g Błonnik 45g Sód 2,39g
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 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	1. Zupa zacierkowa (składniki: woda 43%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mąka pszenna typ 550 8.5%, jajko 2.5%, olej rzepakowy 2%, cebula 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ryż gotowany z serem twarogowym i duszonym jabłkiem (składniki: jabłko 45%, ryż biały 24%, ser twarogowy półtłusty 24%, mleko 2% 6%, cukier biały 0.5%, cukier wanilinowy 0.5%) 280g 3. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. Salatka gyros (składniki: filet z kurczaka 32%, pomidor 23%, sałata lodowa 18%, kukurydza konserwowa 10%, jogurt naturalny 9%, ketchup 5%, olej rzepakowy 2%, przyprawy 1%) 220g 3. Salata 20g 4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Kefir (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g	Wartość energetyczna 2187kcal Białko 99g Tłuszcz 53g Nasycone kwasy tłuszczowe 21g Węglowodany 402g w tym cukry 52g Błonnik 20g Sód 1,85g



JADŁOSPIS 21-31.07.2026r.

	3. Pomidor 50g, sałata 20g 4. Miód 25g 5. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 94%, kasza manna 6%) 350ml 6. 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) 40g 5. Pomidor 50g, sałata 10g 6. Mus owocowy 7. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 94%, kasza manna 6%) 200ml 8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Zupa zacierkowa (składniki: woda 43%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mąka pszenna typ 550 8.5%, jajko 2.5%, olej rzepakowy 2%, cebula 1%, przyprawy 1%) 150ml 2. Ryż gotowany z serem twarogowym i duszonym jabłkiem (składniki: jabłko 45%, ryż biały 24%, ser twarogowy półtłusty 24%, mleko 2% 6%, cukier biały 0.5%, cukier wanilinowy 0.5%) 180g 3. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: wafle ryżowe (składniki: ryż brązowy) 20g	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g 3. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 4. Filet z kurczaka gotowany w warzywach (składniki: filet z kurczaka 60%, włoszczyzna mrożona 30%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 80g 5. Pomidor 40g, sałata 10g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Kefir (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g	Wartość energetyczna 1692kcal Białko 71g Tłuszcz 48g Nasycone kwasy tłuszczowe 19g Węglowodany 256g w tym cukry 36g Błonnik 27g Sód 1,55g
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. Kielbasa krakowska (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 30g 4. Pomidor 40g, sałata 10g 5. Mus owocowy	1. Zupa zacierkowa (składniki: woda 43%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mąka pszenna typ 550 8.5%, jajko 2.5%, olej rzepakowy 2%, cebula 1%, przyprawy 1%) 150ml 2. Ryż gotowany z serem twarogowym i duszonym jabłkiem (składniki: jabłko 45%, ryż biały 24%, ser twarogowy półtłusty 24%, mleko 2% 6%, cukier biały 0.5%, cukier wanilinowy 0.5%) 160g 3. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: wafle ryżowe (składniki: ryż brązowy) 20g	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 30g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 5g 3. Filet z kurczaka gotowany w warzywach (składniki: filet z kurczaka 60%, włoszczyzna mrożona 30%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 60g 4. Pomidor 40g, sałata 10g	1. Kefir (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g	Wartość energetyczna 1193kcal Białko 53g Tłuszcz 35g Nasycone kwasy tłuszczowe 13g Węglowodany 173g w tym cukry 30g Błonnik 14g Sód 0,85g



JADŁOSPIS 21-31.07.2026r.

	6. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 94%, kasza manna 6%) 150ml 7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
--	---	--	--	--	--

Dieta 23.07.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
D01 podstawowa	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia , woda, sól) 30g 3. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 4. Poledwica sopocka (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik 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. Surówka z rzodkwi białej (składniki: rzodkiew biała 83%, jogurt naturalny 10%, majonez 4%, szczypiorek 3%) 140g, 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. Zupa ogórkowa (składniki: woda 35%, ziemniaki 28%, ogórek kwaszony 14%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 5%, mąka pszenna typ 550 2%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. 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%) 120g 4. Marchewka z groszkiem (mrożona) gotowana 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia , woda, sól) 60g 3. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 15g 4. Twarożek (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 20%) 100g 5. Pomidor 70g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Kanapka (grahamka, masło śmietankowe, szynka konserwowa, sałata, ogórek)	Wartość energetyczna 2011kcal Białko 97g Tłuszcz 57g Nasycone kwasy tłuszczowe 23g Węglowodany 296g w tym cukry 39g Błonnik 34g Sód 3,26g
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	1. Zupa jarzynowa z fasolką (składniki: woda 43%, ziemniaki 30%, włoszczyzna mrożona 14%, fasolka szparagowa mrożona 6%, mleko 2% 6%, mąka pszenna 1%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych,	1. Kanapka (kajzerka, masło śmietankowe, szynka konserwowa, sałata, pomidor)	Wartość energetyczna 1949kcal Białko 96g Tłuszcz 58g Nasycone kwasy tłuszczowe 34g Węglowodany 277g w tym cukry 39g



JADŁOSPIS 21-31.07.2026r.

	kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 3. Polędwica sopocka (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko sojowe, cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g 4. 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	3. Kotlet mielony pieczony (składniki: udziec z indyka 60%, bulka wrocławska 14%, olej rzepakowy 7%, jajko 7%, bulka tarta 6%, cebula 5%, przyprawy 1%) 120g 4. Marchewka z groszkiem (mrożona) gotowana 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml	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		Błonnik 25g Sód 3,52g
D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 3. Polędwica sopocka (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko sojowe, cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g 4. Surówka z rzodkwi białej (składniki: rzodkiew biała 83%, jogurt naturalny 10%, majonez 4%, szczypiorek 3%) 140g, sałata 20g 5. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: <i>Streptococcus thermophilus</i>, <i>Lactobacillus delbrueckii</i> subsp. <i>bulgaricus</i>) 150g	1. Zupa ogórkowa (składniki: woda 35%, ziemniaki 28%, ogórek kwaszony 14%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 5%, mąka pszenna typ 550 2%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. 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%) 120g 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. 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 1922kcal Białko 89g Tłuszcz 59g Nasycone kwasy tłuszczowe 21g Węglowodany 281g w tym cukry 31g Błonnik 39g Sód 3,25g



JADŁOSPIS 21-31.07.2026r.

	6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml				
D05 z ograniczeniem tłuszczu	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. Poledwica sopocka (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko sojowe, cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g 3. Pomidor 50g, sałata 20g 4. Płatki jęczmienne gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki jęczmienne 6%) 350ml 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Zupa jarzynowa z fasolką (składniki: woda 43%, ziemniaki 30%, włoszczyzna mrożona 14%, fasolka szparagowa mrożona 6%, mleko 2% 6%, mąka pszenna 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%) 120g 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) 100g 2. Twarożek (składniki: ser twarogowy chudy 80%, mleko 2% 20%) 100g 3. Pomidor 70g 4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Kanapka (kajzerka, szynka konserwowa, sałata, pomidor)	Wartość energetyczna 2096kcal Białko 101g Tłuszcz 57g Nasycone kwasy tłuszczowe 23g Węglowodany 311g w tym cukry 40g Błonnik 26g Sód 3,77g
P01 podstawowa	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g 3. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 4. Poledwica 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	1. Zupa jarzynowa z fasolką (składniki: woda 43%, ziemniaki 30%, włoszczyzna mrożona 14%, fasolka szparagowa mrożona 6%, mleko 2% 6%, mąka pszenna 1%) 200ml 2. Ziemniaki gotowane 100g 3. Kotlet mielony pieczony (składniki: udziec z indyka 60%, bulka wrocławska 14%, olej rzepakowy 7%, jajko 7%, bulka tarta 6%, cebula 5%, przyprawy 1%) 90g 4. Marchewka z groszkiem (mrożona) gotowana 100g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: Mus owocowy	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, sałata 20g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Kanapka (grahamka, masło śmietankowe, szynka konserwowa, sałata, pomidor)	Wartość energetyczna 1682kcal Białko 81g Tłuszcz 44g Nasycone kwasy tłuszczowe 19g Węglowodany 238g w tym cukry 29g Błonnik 33g Sód 3,05g



JADŁOSPIS 21-31.07.2026r.

	żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g 5. Pomidor 50g, sałata 20g 6. Winogrono 100g 7. Platki jęczmienne gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki jęczmienne 6%) 200ml 8. 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. Poledwica sopocka (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany , błonnik pszenny (bezglutenowy), białko sojowe , cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 30g 4. Pomidor 40g, sałata 10g 5. Winogrono 80g 6. Platki jęczmienne gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki jęczmienne 6%) 150ml 7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Zupa jarzynowa z fasolką (składniki: woda 43%, ziemniaki 30%, włoszczyzna mrożona 14%, fasolka szparagowa mrożona 6%, mleko 2% 6%, mąka pszenna 1%) 150ml 2. Ziemniaki gotowane 70g 3. Kotlet mielony pieczony (składniki: udziec z indyka 60%, bulka wrocławska 14%, olej rzepakowy 7%, jajko 7%, bulka tarta 6%, cebula 5%, przyprawy 1%) 70g 4. Marchewka z groszkiem (mrożona) gotowana 70g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: Mus owocowy	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%) 60g 4. Pomidor 40g, sałata 10g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Kanapka (kajzerka, masło śmietankowe, szynka konserwowa, sałata, pomidor)	Wartość energetyczna 1061kcal Białko 51g Tłuszcz 28g Nasycone kwasy tłuszczowe 11g Węglowodany 159g w tym cukry 21g Błonnik 15g Sód 1,74g

Dieta 24.07.2026r.	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)	1. Krupnik (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, kasza jęczmienna perłowa 6%,	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól)	1. Rogal maślany (składniki: mąka pszenna typ 500 53%, cukier, margaryna: (oleje roślinne	Wartość energetyczna 2123kcal Białko 100g Tłuszcz 73g



JADŁOSPIS 21-31.07.2026r.

	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	olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Kotlet rybny pieczony (składniki: filet rybny 69%, jajko 12%, bulka wrocławska 10%, bulka tarta 6%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 150g 4. Surówka z czerwonej kapusty (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	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%) 230g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	(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)	Nasycone kwasy tłuszczowe 37g Węglowodany 323g w tym cukry 78g Błonnik 34g Sód 2,45g
D02 łatwostrawna	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 3. Jajko gotowane 4. Sos jogurtowy (składniki: jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, natka pietruszki 7%) 40g 5. Pomidor 100g, Salata 20g 6. Płatki ryżowe gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki ryżowe 6%) 350ml 7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Krupnik (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, kasza jęczmienna perłowa 6%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Kotlet rybny pieczony (składniki: filet rybny 69%, jajko 12%, bulka wrocławska 10%, bulka tarta 6%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 150g 4. Surówka z marchewki (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 80g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 15g 3. 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	1. Rogal masłany (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 1901kcal Białko 87g Tłuszcz 57g Nasycone kwasy tłuszczowe 28g Węglowodany 304g w tym cukry 83g Błonnik 27g Sód 1,89g



JADŁOSPIS 21-31.07.2026r.

			(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%) 220g 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. 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. Kotlet rybny pieczony (składniki: filet rybny 69%, jajko 12%, bulka wrocławska 10%, bulka tarta 6%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 150g 4. Surówka z czerwonej kapusty (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 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%) 220g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Serek naturalny (składniki: mleko , kultury bakterii mlekowych) 150g	Wartość energetyczna 1953kcal Białko 101g Tłuszcz 74g Nasycone kwasy tłuszczowe 31g Węglowodany 281g w tym cukry 34g Błonnik 39g Sód 2,38g
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. Jaja gotowane z twarożkiem (składniki: białko jaja kurzego 48%, ser twarogowy chudy 48%, koperek 1%, pieprz czarny 1%) 120g 3. Sos jogurtowy (składniki: jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, natka pietruszki 7%) 40g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Płatki ryżowe gotowane na mleku	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. Kotlet rybny pieczony (składniki: filet rybny 69%, jajko 12%, bulka wrocławska 10%, bulka tarta 6%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 150g 4. Surówka z marchewki ((składniki: marchew 95.5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 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 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,	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 2099kcal Białko 100g Tłuszcz 50g Nasycone kwasy tłuszczowe 26g Węglowodany 328g w tym cukry 86g Błonnik 28g Sód 2,31g



JADŁOSPIS 21-31.07.2026r.

	(składniki: mleko 2% 94%, płatki ryżowe 6%) 350ml 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		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. Salatka jarzynowa (składniki: marchewka z groszkiem mrożona 33%, jabłko 24%, pietruszka korzeń 17% białko jaja kurzego 10%, jogurt naturalny 9%, seler 6%, przyprawy 1%) 220g 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. 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) 8. Płatki ryżowe gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki ryżowe 6%) 150ml 9. Herbata (składniki: woda 99%, herbata	1. Krupnik (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, kasza jęczmienna perłowa 6%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 150ml 2. Ziemniaki gotowane 70g 3. Kotlet rybny pieczony (składniki: filet rybny 69%, jajko 12%, bulka wrocławska 10%, bulka tarta 6%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 120g 4. Surówka z marchewki ((składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 70g 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 1586kcal Białko 81g Tłuszcz 54g Nasycone kwasy tłuszczowe 29g Węglowodany 238g w tym cukry 62g Błonnik 25g Sód 1,5g



JADŁOSPIS 21-31.07.2026r.

	czarna 1%) 200ml				
P02 latwostrawna	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 30g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 5g 3. Jajko gotowane 4. Sos jogurtowy (składniki: jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, natka pietruszki 7%) 20g 5. Pomidor 40g, sałata 10g 6. 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) 7. Płatki ryżowe gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki ryżowe 6%) 150ml 8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Krupnik (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, kasza jęczmienna perłowa 6%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 150ml 2. Ziemniaki gotowane 60g 3. Kotlet rybny pieczony (składniki: filet rybny 69%, jajko 12%, bulka wrocławska 10%, bulka tarta 6%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 80g 4. Surówka z marchewki ((składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 60g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: 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, sałata 10g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g	Wartość energetyczna 1131kcal Białko 62g Tłuszcz 43g Nasycone kwasy tłuszczowe 24g Węglowodany 158g w tym cukry 53g Błonnik 12g Sód 0,82g

Dieta 25.07.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
D01 podstawowa	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g 3. Masło śmietankowe (składniki:	1. Zupa brokułowa (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 8%, mąka pszenna typ 550 3%) 350ml 2. Kasza jęczmienna pęczak gotowana 80g 3. Pulpet gotowany w sosie pomidorowym (składniki: udziec z	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g 3. Masło śmietankowe (składniki:	1. Kefir (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g	Wartość energetyczna 2151kcal Białko 108g Tłuszcz 71g Nasycone kwasy tłuszczowe 23g Węglowodany 298g w tym cukry 50g Błonnik 33g Sód 2,6g



JADŁOSPIS 21-31.07.2026r.

	śmietanka pasteryzowana) 10g 4. Twarożek (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 20%) 100g 5. Pomidor 50g, sałata 20g 6. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kakao 4%) 200ml	indyka 62%, koncentrat pomidorowy 18%, bulka wrocławska 12%, jajko 6%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 130g 4. Buraki (składniki: buraki 92%, olej rzepakowy 6%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) gotowane 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml	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 pieczarkowa (składniki: pieczarki 57%, jajko 11,5%, groszek konserwowy 11.5%, szczypiorek 11.5%, majonez 7.5%, przyprawy 1%) 180g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
D02 latwostrawna	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 3. Twarożek (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 20%) 100g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kakao 4%) 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. 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. Buraki (składniki: buraki 92%, olej rzepakowy 6%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) gotowane 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, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 60g 4. Salata z pomidorami 120g 5. Herbata (składniki: woda 99%,	1. Kefir (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g	Wartość energetyczna 1957kcal Białko 99g Tłuszcz 60g Nasycone kwasy tłuszczowe 22g Węglowodany 270g w tym cukry 49g Błonnik 23g Sód 2,93g



JADŁOSPIS 21-31.07.2026r.

			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. Twarożek (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 20%) 100g 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 brokułowa (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 8%, mąka pszenna typ 550 3%) 350ml 2. Kasza jęczmienna pęczak gotowana 80g 3. Pulpet gotowany w sosie pomidorowym (składniki: udziec z indyka 62%, koncentrat pomidorowy 18%, bulka wrocławska 12%, jajko 6%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 130g 4. Surówka z selera (składniki: seler 62,5%, jabłko 31,25%, olej rzepakowy 6,25%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek 200ml	1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 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 pieczarkowa (składniki: pieczarki 57%, jajko 11,5%, groszek konserwowy 11.5%, szczypiorek 11.5%, majonez 7.5%, przyprawy 1%) 180g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Kefir (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g	Wartość energetyczna 2073kcal Białko 104g Tłuszcz 69g Nasycone kwasy tłuszczowe 22g Węglowodany 292g w tym cukry 32g Błonnik 41g Sód 2,7g
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 (składniki: ser twarogowy chudy 80%, mleko 2% 20%) 100g 3. Pomidor 50g, sałata 20g 4. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kakao 4%) 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. 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. Buraki (składniki: buraki 92%, olej rzepakowy 6%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) gotowane 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,	1. Kefir (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g	Wartość energetyczna 2180kcal Białko 113g Tłuszcz 61g Nasycone kwasy tłuszczowe 22g Węglowodany 312g w tym cukry 42g Błonnik 27g Sód 3,13g



JADŁOSPIS 21-31.07.2026r.

			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 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. Twarożek (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 20%) 60g 5. Pomidor 50g, sałata 20g 6. Mus owocowy 7. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kakao 4%) 150ml	1. Zupa brokułowa (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 8%, mąka pszena typ 550 3%) 150ml 2. Kasza jęczmienna gotowana 30g 3. Pulpet gotowany w sosie pomidorowym (składniki: udziec z indyka 62%, koncentrat pomidorowy 18%, bulka wrocławska 12%, jajko 6%, mąka pszena typ 550 1%, przyprawy 1%) 130g 4. Buraki (składniki: buraki 92%, olej rzepakowy 6%, mąka pszena typ 550 1%, przyprawy 1%) gotowane 100g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: Jablko	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. Półdewica sopocka (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko sojowe, cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g 5. Pomidor 50g, sałata 20g 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 1533kcal Białko 79g Tłuszcz 43g Nasycone kwasy tłuszczowe 17g Węglowodany 224g w tym cukry 42g Błonnik 27g Sód 2,36g
P02 łatwastrawna	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. Twarożek (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 20%) 50g 5. Pomidor 40g, sałata 10g 6. Mus owocowy	1. Zupa brokułowa (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 8%, mąka pszena typ 550 3%) 150ml 2. Kasza jęczmienna gotowana 20g 3. Pulpet gotowany w sosie pomidorowym (składniki: udziec z indyka 62%, koncentrat pomidorowy 18%, bulka wrocławska 12%, jajko 6%, mąka pszena typ 550 1%, przyprawy 1%) 60g 4. Buraki (składniki: buraki 92%, olej rzepakowy 6%, mąka pszena typ 550 1%, przyprawy 1%) gotowane 60g	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. Półdewica sopocka (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 1056kcal Białko 54g Tłuszcz 30g Nasycone kwasy tłuszczowe 12g Węglowodany 150g w tym cukry 35g Błonnik 14g Sód 1,44g



JADŁOSPIS 21-31.07.2026r.

	7. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kakao 4%) 150ml	5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: Jablko	hemoglobina), błonnik owsiany , błonnik pszenny (bezglutenowy), białko sojowe , cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 40g 4. Pomidor 40g, salata 10g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
Dieta 26.07.2026r.	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. Pieczeń rzymska na zimno (składniki: udziec z indyka 68%, bulka wrocławska 16%, cebula 8%, jajko 8%) 80g 5. Ogórek kwaszony 50g, salata 20g 6. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kawa zbożowa 4%) 200ml	1. Zupa z soczewicy (składniki: woda 37%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, soczewica czerwona nasiona suche 8%, kielbasa podwawelska 5%, boczek wędzony 4%, cebula 2%, przyprawy 2%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Udko z kurczaka pieczone (składniki: udko z kurczaka 97%, przyprawy 3%) 200g 4. Surówka coleslaw (składniki: kapusta biała 53%, marchew 26%, cebula 11%, jogurt naturalny 5%, majonez 5%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml	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 indyczy, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, błonnik pszenny (bezglutenowy), regulator kwasowości (mleczan sodu), stabilizatory (cytrynian sodu), przeciwutleniacze (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu)) 100g 5. Pomidor z cebulką 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 2299kcal Białko 124g Tłuszcz 87g Nasycone kwasy tłuszczowe 30g Węglowodany 269g w tym cukry 42g Błonnik 30g Sód 2,93g
D02 latwostrawna	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy,	1. Zupa zacierkowa (składniki: woda 43%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mąka pszenna typ 550	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) 330ml	Wartość energetyczna 2098kcal Białko 105g Tłuszcz 80g



JADŁOSPIS 21-31.07.2026r.

	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. Pieczeń rzymska na zimno (składniki: udziec z indyka 68%, bulka wrocławska 16%, cebula 8%, jajko 8%) 80g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kawa zbożowa 4%) 200ml	8.5%, jajko 2.5%, olej rzepakowy 2%, cebula 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Udko z kurczaka gotowane (składniki: udko z kurczaka 97%, włoszczyzna mrożona 2%, przyprawy 1%) 200g 4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i 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. 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 4. Pomidor z koperkiem 120g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	Nasycone kwasy tłuszczowe 29g Węglowodany 253g w tym cukry 41g Błonnik 21g Sód 1,98g
D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 3. Pieczeń rzymska na zimno (składniki: udziec z indyka 68%, bulka wrocławska 16%, cebula 8%, jajko 8%) 80g 4. Ogórek kwaszony 50g, sałata 20g 5. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Zupa z soczewicy (składniki: woda 37%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, soczewica czerwona nasiona suche 8%, kielbasa podwawelska 5%, boczek wędzony 4%, cebula 2%, przyprawy 2%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Udko z kurczaka pieczone (składniki: udko z kurczaka 97%, przyprawy 3%) 200g 4. Surówka coleslaw (składniki: kapusta biała 53%, marchew 26%, cebula 11%, jogurt naturalny 5%, majonez 5%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek 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 indycy, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, błonnik pszenny (bezglutenowy), regulator kwasowości (mleczan sodu), stabilizatory (cytrynian sodu), przeciwutleniacze (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu)) 100g 4. Pomidor z cebulką 120g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Maślanka 0.5% tłuszczu (składniki: maślanka, mleko, żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml Wartość energetyczna 2324kcal Białko 128g Tłuszcz 88g Nasycone kwasy tłuszczowe 30g Węglowodany 274g w tym cukry 34g Błonnik 37g Sód 3,1g



JADŁOSPIS 21-31.07.2026r.

D05 z ograniczeniem tłuszczu	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. Pieczeń rzymska na zimno (składniki: udziec z indyka 68%, bulka wrocławska 16%, cebula 8%, jajko 8%) 80g 3. Pomidor 50g, sałata 20g 4. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kawa zbożowa 4%) 200ml	1. Zupa zacierkowa (składniki: woda 43%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mąka pszenna typ 550 8.5%, jajko 2.5%, olej rzepakowy 2%, cebula 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Udko z kurczaka gotowane (składniki: udko z kurczaka 97%, włoszczyzna mrożona 2%, przyprawy 1%) 200g 4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. 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 3. Pomidor z koperkiem 120g 4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Maślanka 0.5% tłuszczu (składniki: maślanka, mleko, żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml Wartość energetyczna 2032kcal Białko 109g Tłuszcz 57g Nasycone kwasy tłuszczowe 21g Węglowodany 284g w tym cukry 42g Błonnik 22g 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. Pieczeń rzymska na zimno (składniki: udziec z indyka 68%, bulka wrocławska 16%, cebula 8%, jajko 8%) 60g 5. Pomidor 50g, sałata 20g 6. Sok wielowocowy 7. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kawa zbożowa	1. Zupa zacierkowa (składniki: woda 43%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mąka pszenna typ 550 8.5%, jajko 2.5%, olej rzepakowy 2%, cebula 1%, przyprawy 1%) 150ml 2. Ziemniaki gotowane 100g 3. Udko z kurczaka gotowane (składniki: udko z kurczaka 97%, włoszczyzna mrożona 2%, przyprawy 1%) 100g 4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 100g 5. 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. 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	1. Maślanka 0.5% tłuszczu (składniki: maślanka, mleko, żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml Wartość energetyczna 1651kcal Białko 77g Tłuszcz 51g Nasycone kwasy tłuszczowe 19g Węglowodany 234g w tym cukry 53g Błonnik 24g Sód 1,68g



JADŁOSPIS 21-31.07.2026r.

	4%) 150ml		kwasowości (mleczan sodu), stabilizatory (cytrynian sodu), przeciwutleniacze (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu)) 50g 5. Pomidor z koperkiem 80g 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. Pieczeń rzymska na zimno (składniki: udziec z indyka 68%, bulka wrocławska 16%, cebula 8%, jajko 8%) 40g 4. Pomidor 40g, sałata 10g 5. Sok wieloowocowy 6. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kawa zbożowa 4%) 150ml	1. Zupa zacierkowa (składniki: woda 43%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mąka pszenna typ 550 8.5%, jajko 2.5%, olej rzepakowy 2%, cebula 1%, przyprawy 1%) 150ml 2. Ziemniaki gotowane 60g 3. Udko z kurczaka gotowane (składniki: udko z kurczaka 97%, włoszczyzna mrożona 2%, przyprawy 1%) 80g 4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 50g 5. 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. 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 z koperkiem 50g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Maślanka 0.5% tłuszczu (składniki: maślanka , mleko , żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml	Wartość energetyczna 1226kcal Białko 61g Tłuszcz 39g Nasycone kwasy tłuszczowe 15g Węglowodany 162g w tym cukry 51g Błonnik 11g Sód 1.07g
Dieta 27.07.2026r.	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	1. Zupa grzybowa (składniki: woda 40%, ziemniaki 38%, zupa grzybowa mrożona 14%, włoszczyzna mrożona 14%, cebula 1%, olej rzepakowy 1%, masło śmietankowe 60% 1%,	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g 2. Chleb razowy (składniki: mąka	1. Serek naturalny (składniki: mleko , kultury bakterii mlekowych) 150g	Wartość energetyczna 2081kcal Białko 125g Tłuszcz 72g Nasycone kwasy tłuszczowe 28g Węglowodany 292g



JADŁOSPIS 21-31.07.2026r.

	razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g 3. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 4. Pasta z jaj ze szczypiorkiem (składniki: jajko 78%, jogurt naturalny 20%, szczypiorek 2%) 100g 5. Papryka czerwona 50g, sałata 20g 6. Płatki owsiane gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki owsiane 6%) 350ml 7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	przyprawy 1%) 350ml 2. Kasza gryczana gotowana 80g 3. Udziec z indyka pieczony w sosie żurawinowym (składniki: udziec z indyka 81%, żurawina do mięs 17%, przyprawy 2%) 130g 4. Brokuł (mrożony) gotowany 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml	żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g 3. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 15g 4. Salatka curry (składniki: filet z kurczaka 40%, papryka czerwona 25%, sałata lodowa 10%, kukurydza konserwowa 10%, jogurt naturalny 5%, ryż biały 5%, majonez 3% przyprawy 2%) 220g 5. Salata 20g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	w tym cukry 42g Błonnik 31g Sód 2,2g
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 ziemniaczana (składniki: woda 40%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 14%, cebula 1%, mąka pszenna typ 550 1%, olej rzepakowy 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Kasza jagłana gotowana 80g 3. Udziec z indyka pieczony w sosie żurawinowym (składniki: udziec z indyka 81%, żurawina do mięs 17%, przyprawy 2%) 130g 4. Brokuł (mrożony) gotowany 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 80g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 15g 3. Salatka curry (składniki: filet z kurczaka 50%, sałata lodowa 12,5%, kukurydza konserwowa 12,5%, ryż biały 12,5%, jogurt naturalny 12,5%, przyprawy 1%) 220g 4. Salata 20g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g Wartość energetyczna 2156kcal Białko 132g Tłuszcz 75g Nasycone kwasy tłuszczowe 31g Węglowodany 290g w tym cukry 45g Błonnik 19g Sód 1,25g
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. Papryka czerwona 50g, sałata 20g 5. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, białka	1. Zupa grzybowa (składniki: woda 40%, ziemniaki 38%, zupa grzybowa mrożona 14%, włoszczyzna mrożona 14%, cebula 1%, olej rzepakowy 1%, masło śmietankowe 60% 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Kasza gryczana gotowana 80g 3. Udziec z indyka pieczony w sosie żurawinowym (składniki: udziec z indyka 81%, żurawina do mięs 17%, przyprawy 2%) 130g	1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 120g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 15g 3. Salatka curry (składniki: filet z kurczaka 40%, papryka czerwona 25%, sałata lodowa 10%, kukurydza konserwowa 10%, jogurt naturalny 5%, ryż biały 5%, majonez 3% przyprawy 2%) 220g	1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g Wartość energetyczna 1966kcal Białko 118g Tłuszcz 67g Nasycone kwasy tłuszczowe 26g Węglowodany 283g w tym cukry 32g Błonnik 37g Sód 1,56g



JADŁOSPIS 21-31.07.2026r.

	mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	4. Brokuł (mrożony) gotowany 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek 200ml	4. Salata 20g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
D05 z ograniczeniem tłuszczu	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) 100g 2. Pasta z białek jaj (składniki: białko jaja kurzego 82%, jogurt naturalny 13%, natka pietruszki 5%) 100g 3. Pomidor 50g, sałata 20g 4. Płatki owsiane gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki owsiane 6%) 350ml 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Zupa ziemniaczana (składniki: woda 40%, ziemniaki 28%, włoścyszna mrożona 14%, mleko 2% 14%, cebula 1%, mąka pszena typ 550 1%, olej rzepakowy 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Kasza jagłana gotowana 80g 3. Udziec z indyka pieczony w sosie żurawinowym (składniki: udziec z indyka 81%, żurawina do mięs 17%, przyprawy 2%) 130g 4. Brokuł (mrożony) gotowany 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml	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) 100g 2. Salatka curry (składniki: filet z kurczaka 50%, sałata lodowa 12,5%, kukurydza konserwowa 12,5%, ryż biały 12,5%, jogurt naturalny 12,5%, przyprawy 1%) 220g 3. Salata 20g 4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g	Wartość energetyczna 2238kcal Białko 128g Tłuszcz 61g Nasycone kwasy tłuszczowe 25g Węglowodany 306g w tym cukry 45g Błonnik 20g Sód 1,62g
P01 podstawowa	1. Chleb bałtonowski (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 ze szczypiorkiem (składniki: jajko 78%, jogurt naturalny 20%, szczypiorek 2%) 60g 5. Pomidor 50g, sałata 20g 6. Kisiel 7. Płatki owsiane gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki owsiane 6%) 150ml 8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Zupa ziemniaczana (składniki: woda 40%, ziemniaki 28%, włoścyszna mrożona 14%, mleko 2% 14%, cebula 1%, mąka pszena typ 550 1%, olej rzepakowy 1%, przyprawy 1%) 200ml 2. Kasza jagłana gotowana 40g 3. Udziec z indyka pieczony w sosie żurawinowym (składniki: udziec z indyka 81%, żurawina do mięs 17%, przyprawy 2%) 80g 4. Brokuł (mrożony) gotowany 100g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: Banan	1. Chleb bałtonowski (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. Filet z kurczaka gotowany w warzywach (składniki: filet z kurczaka 60%, włoścyszna mrożona 30%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 70g 5. Pomidor 50g, sałata 20g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g	Wartość energetyczna 1673kcal Białko 79g Tłuszcz 54g Nasycone kwasy tłuszczowe 21g Węglowodany 254g w tym cukry 61g Błonnik 28g Sód 1,15g
P02 łatwostrawna	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka	1. Zupa ziemniaczana (składniki: woda	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka	1. Serek naturalny (składniki:	Wartość energetyczna 1152kcal



JADŁOSPIS 21-31.07.2026r.

	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. Pasta z jaj ze szczypiorkiem (składniki: jajko 78%, jogurt naturalny 20%, szczypiorek 2%) 50g 4. Pomidor 40g, sałata 10g 5. Kisiel 6. Płatki owsiane gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki owsiane 6%) 150ml 7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	40%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 14%, cebula 1%, mąka pszenna typ 550 1%, olej rzepakowy 1%, przyprawy 1%) 150ml 2. Kasza jagłana gotowana 20g 3. Udziec z indyka pieczony w sosie żurawinowym (składniki: udziec z indyka 81%, żurawina do mięs 17%, przyprawy 2%) 60g 4. Brokuł (mrożony) gotowany 50g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: Banan	pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 30g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 5g 3. Filet z kurczaka gotowany w warzywach (składniki: filet z kurczaka 60%, włoszczyzna mrożona 30%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 60g 4. Pomidor 40g, sałata 10g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g	Białko 61g Tłuszcz 42g Nasycone kwasy tłuszczowe 16g Węglowodany 160g w tym cukry 51g Błonnik 14g Sód 0,57g
--	---	--	---	---	--

Dieta 28.07.2026r.	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. Półdzwica drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe),	1. Botwinka (składniki: ziemniaki 28%, woda 18.5%, botwina 14%, włoszczyzna mrożona 14%, barszcz czerwony koncentrat 8.5%, mleko 2% 6%, jajko gotowane 4%, przyprawy 2%, mąka pszenna typ 550 2%, koper 1.5%, czosnek 1.5%) 350ml 2. Kasza jęczmienna pęczak gotowana 80g 3. Gulasz mięsno-warzywny (gotowany) (składniki: włoszczyzna mrożona 37%, łopata 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. Pasta z sera twarowego i tuńczyka (składniki: ser twarogowy półtłusty 49%, tuńczyk w sosie własnym 25%, jogurt naturalny 24%, koperek 2%) 120g 5. Papryka czerwona 70g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Kanapka (grahamka, masło śmietankowe, szynka konserwowa, sałata, ogórek)	Wartość energetyczna 2243kcal Białko 107g Tłuszcz 69g Nasycone kwasy tłuszczowe 24g Węglowodany 325g w tym cukry 44g Błonnik 39g Sód 2,45g



JADŁOSPIS 21-31.07.2026r.

	ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g 5. Salatka z ogórka i rzodkiewki (składniki: ogórek 40%, rzodkiewka 40%, jogurt naturalny 15%, szczypiorek 3%, przyprawy 2%) 100g, 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				
D02 latwostrawna	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 3. 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 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	1. Botwinka (składniki: ziemniaki 28%, woda 18.5%, botwina 14%, włoszczyzna mrożona 14%, barszcz czerwony koncentrat 8.5%, mleko 2% 6%, jajko gotowane 4%, przyprawy 2%, mąka pszenna typ 550 2%, koper 1.5%, czosnek 1.5%) 350ml 2. Kasza jęczmienna 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	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. Pasta z sera twarogowego i tuńczyka (składniki: ser twarogowy półtłusty 49%, tuńczyk w sosie własnym 25%, jogurt naturalny 24%, koperek 2%) 120g 4. Pomidor 70g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Kanapka (kajzerka, masło śmietankowe, szynka konserwowa, sałata, pomidor)	Wartość energetyczna 2191kcal Białko 104g Tłuszcz 73g Nasycone kwasy tłuszczowe 25g Węglowodany 302g w tym cukry 42g Błonnik 27g Sód 3,03g



JADŁOSPIS 21-31.07.2026r.

D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 3. Polędwica drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g 4. Salatka z ogórka i rzodkiewki (składniki: ogórek 40%, rzodkiewka 40%, jogurt naturalny 15%, szczypiorek 3%, przyprawy 2%) 100g, salata 20g 5. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Botwinka (składniki: ziemniaki 28%, woda 18.5%, botwina 14%, włoszczyzna mrożona 14%, barszcz czerwony koncentrat 8.5%, mleko 2% 6%, jajko gotowane 4%, przyprawy 2%, mąka pszenna typ 550 2%, koper 1.5%, czosnek 1.5%) 350ml 2. Kasza jęczmienna pęczak gotowana 80g 3. 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 jabłek 200ml	1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 120g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 15g 3. Pasta z sera twarogowego i tuńczyka (składniki: ser twarogowy półtłusty 49%, tuńczyk w sosie własnym 25%, jogurt naturalny 24%, koperek 2%) 120g 4. Papryka czerwona 70g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Kanapka (grahamka, masło śmietankowe, szynka konserwowa, sałata, ogórek)	Wartość energetyczna 1924kcal Białko 90g Tłuszcz 56g Nasycone kwasy tłuszczowe 20g Węglowodany 294g w tym cukry 32g Błonnik 42g Sód 2,44g
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. Polędwica drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik pszenny	1. Botwinka (składniki: ziemniaki 28%, woda 18.5%, botwina 14%, włoszczyzna mrożona 14%, barszcz czerwony koncentrat 8.5%, mleko 2% 6%, jajko gotowane 4%, przyprawy 2%, mąka pszenna typ 550 2%, koper 1.5%, czosnek 1.5%) 350ml 2. Kasza jęczmienna 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) 100g 2. Pasta z sera twarogowego i tuńczyka (składniki: ser twarogowy chudy 49%, tuńczyk w sosie własnym 25%, jogurt naturalny 24%, koperek	1. Kanapka (kajzerka, szynka konserwowa, sałata, pomidor)	Wartość energetyczna 2167kcal Białko 107g Tłuszcz 57g Nasycone kwasy tłuszczowe 23g Węglowodany 327g w tym cukry 41g Błonnik 25g Sód 3,22g



JADŁOSPIS 21-31.07.2026r.

	(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. 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	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	2%) 120g 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. 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 20g 6. Mus owocowy 7. Zacierki gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 88%, mąka pszenna	1. Botwinka (składniki: ziemniaki 28%, woda 18.5%, botwina 14%, włoszczyzna mrożona 14%, barszcz czerwony koncentrat 8.5%, mleko 2% 6%, jajko gotowane 4%, przyprawy 2%, mąka pszenna typ 550 2%, koper 1.5%, czosnek 1.5%) 200ml 2. Kasza jęczmienna gotowana 50g 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%) 80g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: Jogurt naturalny (składniki: mleko , odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka , żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g	1. 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 sera twarogowego i tuńczyka (składniki: ser twarogowy półtłusty 49%, tuńczyk w sosie własnym 25%, jogurt naturalny 24%, koperek 2%) 60g 5. 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. Kanapka (grahamka, masło śmietankowe, szynka konserwowa, sałata, pomidor)	Wartość energetyczna 1650kcal Białko 83g Tłuszcz 42g Nasycone kwasy tłuszczowe 18g Węglowodany 253g w tym cukry 32g Błonnik 31g Sód 2,8g



JADŁOSPIS 21-31.07.2026r.

	typ 550 9%, jajko 3%) 150ml 8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		(zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 30g 6. Pomidor 50g, sałata 20g 7. 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. Polędwica drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 30g 4. Pomidor 40g, sałata 10g 5. Mus owocowy 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. Botwinka (składniki: ziemniaki 28%, woda 18.5%, botwina 14%, włoszczyzna mrożona 14%, barszcz czerwony koncentrat 8.5%, mleko 2% 6%, jajko gotowane 4%, przyprawy 2%, mąka pszenna typ 550 2%, koper 1.5%, czosnek 1.5%) 150ml 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%) 80g 4. Salata z jogurtem (składniki: sałata lodowa 78%, jogurt naturalny 20%, koper 2%) 50g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g	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. Pasta z sera twarowego i tuńczyka (składniki: ser twarogowy półtłusty 49%, tuńczyk w sosie własnym 25%, jogurt naturalny 24%, koperek 2%) 50g 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)) 20g 5. Pomidor 40g, sałata 10g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Kanapka (kajzerka, masło śmietankowe, szynka konserwowa, sałata, pomidor)	Wartość energetyczna 1065kcal Białko 60g Tłuszcz 28g Nasycone kwasy tłuszczowe 12g Węglowodany 150g w tym cukry 27g Błonnik 13g Sód 1.62g
Dieta 29.07.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza



JADŁOSPIS 21-31.07.2026r.

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. Ser żółty (składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii kwasu mlekowego) 60g 5. Surówka z rzodkwi białej (składniki: rzodkiew biała 83%, jogurt naturalny 10%, majonez 4%, szczypiorek 3%) 140g, sałata 20g 6. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 94%, kasza manna 6%) 350ml 7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Zupa grochowa (składniki: woda 44%, groch nasiona suche 15%, włoszczyzna mrożona 15%, ziemniaki 10%, kielbasa podwawelska 6%, boczek wędzony 4%, cebula 1.5%, olej rzepakowy 1.5%, mąka pszenna 1%, czosnek 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Makaron pszenny gotowany 80g 3. Sos pieczarkowy (składniki: pieczarki 46%, cebula 28%, mleko 2% 17%, mąka pszenna typ 550 3%, olej rzepakowy 3%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 100g 4. Surówka z marchewki (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i 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. Półdewica sopocka (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko sojowe, cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 60g 5. Pomidor 70g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Serek wiejski lekki (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól) 150g	Wartość energetyczna 2179kcal Białko 107g Tłuszcz 71g Nasycone kwasy tłuszczowe 28g Węglowodany 295g w tym cukry 40g Błonnik 35g Sód 3,02g
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, przeciwutleniacze: E300, E301, E316, E330; aromaty, ekstrakt drożdżowy, przyprawy (pieprz czarny), ekstrakty	1. Zupa jarzynowa (składniki: woda 40%, ziemniaki 30%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 14%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Makaron pszenny gotowany 80g 3. Sos koperkowy (składniki: włoszczyzna mrożona 59%, mleko 2% 23%, koperek 12%, mąka pszenna typ 550 5%, przyprawy 1%) 70g 4. Surówka z marchewki (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 80g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 15g 3. Półdewica sopocka (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko sojowe, cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331,	1. Serek wiejski lekki (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól) 150g	Wartość energetyczna 1846kcal Białko 82g Tłuszcz 51g Nasycone kwasy tłuszczowe 20g Węglowodany 335g w tym cukry 43g Błonnik 21g Sód 3,17g



JADŁOSPIS 21-31.07.2026r.

	przypraw, substancja konserwująca E250) 50g 4. Miód 25g 5. Pomidor 50g, sałata 20g 6. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 94%, kasza manna 6%) 350ml 7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 60g 4. Pomidor 70g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia , woda, sól) 90g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 3. Ser żółty (składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii kwasu mlekowego) 60g 4. Surówka z rzodkwi białej (składniki: rzodkiew biała 83%, jogurt naturalny 10%, majonez 4%, szczypiorek 3%) 140g, sałata 20g 5. Jogurt naturalny (składniki: mleko , odtuszczone mleko w proszku, białka mleka , żywe kultury bakterii jogurtowych: <i>Streptococcus thermophilus</i> , <i>Lactobacillus delbrueckii</i> subsp. <i>bulgaricus</i>) 150g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Zupa grochowa (składniki: woda 44%, groch nasiona suche 15%, włoszczyzna mrożona 15%, ziemniaki 10%, kielbasa podwawelska 6%, boczek wędzony 4%, cebula 1.5%, olej rzepakowy 1.5%, mąka pszenna 1%, czosnek 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Makaron pełne ziarno gotowany 80g 3. Sos pieczarkowy (składniki: pieczarki 46%, cebula 28%, mleko 2% 17%, mąka pszenna typ 550 3%, olej rzepakowy 3%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 100g 4. Surówka z marchewki (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 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. Pomidor 70g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Serek wiejski lekki (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka , sól) 150g	Wartość energetyczna 2005kcal Białko 97g Tuszczy 67g Nasycone kwasy tłuszczowe 26g Węglowodany 273g w tym cukry 25g Błonnik 40g Sód 3,07g
D05 z ograniczeniem tłuszczu	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. Szynka konserwowa (składniki: mięso wieprzowe z szynki 93%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, substancja zagęszczająca E407, izolat białka sojowego , białka kolagenowe wieprzowe, stabilizatory: E262i, E450, E451; glukoza,	1. Zupa jarzynowa (składniki: woda 40%, ziemniaki 30%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 14%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Makaron pszenny gotowany 80g 3. Sos koperkowy (składniki: włoszczyzna mrożona 59%, mleko 2% 23%, koperek 12%, mąka pszenna typ 550 5%, przyprawy 1%) 70g 4. Surówka z marchewki (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 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, hemoglobina), błonnik owsiany , błonnik pszenny (bezglutenowy),	1. Serek wiejski lekki (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka , sól) 150g	Wartość energetyczna 1993kcal Białko 87g Tuszczy 50g Nasycone kwasy tłuszczowe 19g Węglowodany 369g w tym cukry 44g Błonnik 22g Sód 3,42g



JADŁOSPIS 21-31.07.2026r.

	wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze: E300, E301, E316, E330; aromaty, ekstrakt drożdżowy, przyprawy (pieprz czarny), ekstrakty przypraw, substancja konserwująca E250) 50g 3. Miód 25g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 94%, kasza manna 6%) 350ml 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml	białko sojowe , cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 60g 3. Pomidor 70g 4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
P01 podstawowa	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia , woda, sól) 60g 3. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 4. Ser żółty (składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii kwasu mlekowego) 50g 5. Pomidor 50g, sałata 10g 6. Jablko 7. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 94%, kasza manna 6%) 200ml 8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Zupa jarzynowa (składniki: woda 40%, ziemniaki 30%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 14%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 250ml 2. Makaron pszenny gotowany 60g 3. Sos koperkowy (składniki: włoszczyzna mrożona 59%, mleko 2% 23%, koperek 12%, mąka pszenna typ 550 5%, przyprawy 1%) 35g 4. Surówka z marchewki (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 80g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: wafle ryżowe (składniki: ryż brązowy) 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. Półdewica sopocka (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany , błonnik pszenny (bezglutenowy), białko sojowe , cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g 5. Pomidor 40g, sałata 10g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Serek naturalny (składniki: mleko , kultury bakterii mlekowych) 150g	Wartość energetyczna 1667kcal Białko 73g Tłuszcz 47g Nasycone kwasy tłuszczowe 24g Węglowodany 251g w tym cukry 36g Błonnik 28g Sód 2,36g
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	1. Zupa jarzynowa (składniki: woda 40%, ziemniaki 30%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 14%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 150ml 2. Makaron pszenny gotowany 30g	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych,	1. Serek naturalny (składniki: mleko , kultury bakterii mlekowych) 150g	Wartość energetyczna 1035kcal Białko 49g Tłuszcz 32g Nasycone kwasy tłuszczowe 17g Węglowodany 144g w tym cukry 28g



JADŁOSPIS 21-31.07.2026r.

	kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 30g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 5g 3. Ser żółty (składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii kwasu mlekowego 30g 4. Pomidor 40g, sałata 10g 5. Jablko 6. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 94%, kasza manna 6%) 150ml 7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	3. Sos koperkowy (składniki: włoszczyzna mrożona 59%, mleko 2% 23%, koperek 12%, mąka pszenna typ 550 5%, przyprawy 1%) 25g 4. Surówka z marchewki (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 50g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: wafle ryżowe (składniki: ryż brązowy) 15g	lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 30g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 5g 3. Półdewica sopocka (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko sojowe, cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 30g 4. Pomidor 40g, sałata 10g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	Błonnik 13g Sód 1,24g
--	---	--	--	-------------------------------------

Dieta 30.07.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
D01 podstawowa	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g 3. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 4. Hummus (składniki: ciecierzycza gotowana 28%, woda, olej rzepakowy, pasta sezamowa tahini 12%, suszone pomidory 2%, błonnik roślinny, (bambusowy, grochowy), sól morską, cukier trzcinowy, koncentrat soku z cytryny, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty naturalne, kurkuma) 115g 5. Ogórek kwaszony 50g, sałata 20g 6. Płatki jęczmienne gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki	1. Zupa owocowa (składniki: woda 40%, truskawki mrożone 11.5%, wiśnie mrożone 11.5%, mieszanka owocowa mrożona 11.5%, makaron pszenny 8.5%, mleko 2% 3%, cukier 1.5%, mąka ziemniaczana 1.5%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Kotlet z kapustą pieczony w sosie pomidorowym (składniki: kapusta biała 41%, łopatka wieprzowa 29%, ryż biały 8%, koncentrat pomidorowy 8%, cebula 4%, jajko 4%, mleko 2%, 3%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 1%) 200g 4. Brokuł (mrożony) gotowany 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g 3. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 15g 4. Schab pieczony na zimno (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, przyprawy 1%) 60g 5. Salatka wiosenna (składniki: sałata lodowa 27%, pomidor 21%, ser mozzarella light 20%, oliwki zielone marynowane 13%, ogórek 6.5%, papryka czerwona 6.5%, olej rzepakowy 6%, przyprawy 1%) 150g 6. Herbata (składniki: woda 99%,	1. Kefir (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g	Wartość energetyczna 2192kcal Białko 90g Tłuszcz 80g Nasycone kwasy tłuszczowe 21g Węglowodany 294g w tym cukry 36g Błonnik 36g Sód 2,86g



JADŁOSPIS 21-31.07.2026r.

	jęczmienne 6%) 350ml 7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		herbata czarna 1%) 200ml		
D02 latwostrawna	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 3. Twarożek z koperkiem (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 18%, koperek 2%) 100g 4. Miód 25g 5. Pomidor 50g, sałata 20g 6. Płatki jęczmienne gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki jęczmienne 6%) 350ml 7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Zupa owocowa (składniki: woda 40%, truskawki mrożone 11.5%, wiśnie mrożone 11.5%, mieszanka owocowa mrożona 11.5%, makaron pszenny 8.5%, mleko 2% 3%, cukier 1.5%, mąka ziemniaczana 1.5%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Pulpet gotowany w sosie pomidorowym (składniki: udziec z indyka 62%, koncentrat pomidorowy 18%, bulka wrocławska 12%, jajko 6%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 130g 4. Brokuł (mrożony) gotowany 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 80g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 15g 3. Schab pieczony na zimno (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, przyprawy 1%) 60g 4. Salata z pomidorami 120g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Kefir (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g	Wartość energetyczna 2045kcal Białko 112g Tłuszcz 55g Nasycone kwasy tłuszczowe 24g Węglowodany 349g w tym cukry 49g Błonnik 22g Sód 1,39g
D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 3. Hummus (składniki: ciecierzycza gotowana 28%, woda, olej rzepakowy, pasta sezamowa tahini 12%, suszone pomidory 2%, błonnik roślinny, (bambusowy, grochowy), sól morską, cukier trzcinowy, koncentrat soku z cytryny, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty naturalne, kurkuma) 115g 4. Ogórek kwaszony 50g, sałata 20g 5. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata	1. Zupa owocowa (składniki: woda 40%, truskawki mrożone 11.5%, wiśnie mrożone 11.5%, mieszanka owocowa mrożona 11.5%, makaron pszenny 9%, mleko 2,5% 3%, mąka ziemniaczana 2%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Kotlet z kapustą pieczony w sosie pomidorowym (składniki: kapusta biała 41%, łopatka wieprzowa 29%, ryż biały 8%, koncentrat pomidorowy 8%, cebula 4%, jajko 4%, mleko 2%, 3%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 1%) 200g 4. Brokuł (mrożony) gotowany 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. Schab pieczony na zimno (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, przyprawy 1%) 60g 4. Salatka wiosenna (składniki: sałata lodowa 27%, pomidor 21%, ser mozzarella light 20%, oliwki zielone marynowane 13%, ogórek 6.5%, papryka czerwona 6.5%, olej rzepakowy 6%, przyprawy 1%) 150g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Kefir (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g	Wartość energetyczna 2155kcal Białko 92g Tłuszcz 80g Nasycone kwasy tłuszczowe 21g Węglowodany 286g w tym cukry 29g Błonnik 42g Sód 2,92g



JADŁOSPIS 21-31.07.2026r.

	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. Miód 25g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Płatki jęczmienne gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki jęczmienne 6%) 350ml 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Zupa owocowa (składniki: woda 40%, truskawki mrożone 11.5%, wiśnie mrożone 11.5%, mieszanka owocowa mrożona 11.5%, makaron pszenny 8.5%, mleko 2% 3%, cukier 1.5%, mąka ziemniaczana 1.5%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Pulpet gotowany w sosie pomidorowym (składniki: udziec z indyka 62%, koncentrat pomidorowy 18%, bulka wrocławska 12%, jajko 6%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 130g 4. Brokuł (mrożony) gotowany 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. Schab pieczony na zimno (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, przyprawy 1%) 60g 3. Salata z pomidorami 120g 4. 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 2173kcal Białko 114g Tłuszcz 54g Nasycone kwasy tłuszczowe 23g Węglowodany 383g w tym cukry 50g Błonnik 23g Sód 1,61g
P01 podstawowa	1. Chleb bałtonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g 3. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 4. Twarożek z koperkiem (składniki: ser twarogowy chudy 80%, mleko 2% 18%, koperek 2%) 100g 4. Pomidor 50g, sałata 10g 5. Kisiel 6. Płatki jęczmienne gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki jęczmienne 6%) 200ml 7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Zupa owocowa (składniki: woda 40%, truskawki mrożone 11.5%, wiśnie mrożone 11.5%, mieszanka owocowa mrożona 11.5%, makaron pszenny 8.5%, mleko 2% 3%, cukier 1.5%, mąka ziemniaczana 1.5%) 200ml 2. Ziemniaki gotowane 80g 3. Pulpet gotowany w sosie pomidorowym (składniki: udziec z indyka 62%, koncentrat pomidorowy 18%, bulka wrocławska 12%, jajko 6%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 80g 4. Brokuł (mrożony) gotowany 80g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: Jabłko	1. Chleb bałtonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g 3. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 4. Schab pieczony na zimno (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, przyprawy 1%) 50g 5. Pomidor 50g, sałata 10g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Kefir (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g	Wartość energetyczna 1649kcal Białko 82g Tłuszcz 38g Nasycone kwasy tłuszczowe 18g Węglowodany 260g w tym cukry 66g Błonnik 29g Sód 1,31g
P02 latwostrawna	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda,	1. Zupa owocowa (składniki: woda 40%, truskawki mrożone 11.5%, wiśnie mrożone 11.5%, mieszanka owocowa mrożona 11.5%, makaron pszenny	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony	1. Kefir (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g	Wartość energetyczna 1088kcal Białko 58g Tłuszcz 26g Nasycone kwasy tłuszczowe 12g



JADŁOSPIS 21-31.07.2026r.

	emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 5g 3. Twarożek z koperkiem (składniki: ser twarogowy chudy 80%, mleko 2% 18%, koperek 2%) 50g 4. Pomidor 40g, sałata 10g 5. Kisiel 6. Płatki jęczmienne gotowane na mleku (składniki: mleko 3.2% 94%, płatki jęczmienne 6%) 150ml 7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	8.5%, mleko 2% 3%, cukier 1.5%, mąka ziemniaczana 1.5%) 150ml 2. Ziemniaki gotowane 60g 3. Pulpet gotowany w sosie pomidorowym (składniki: udziec z indyka 62%, koncentrat pomidorowy 18%, bulka wrocławska 12%, jajko 6%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 60g 4. Brokuł (mrożony) gotowany 60g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: Jabłko	palмовy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 5g 3. Schab pieczony na zimno (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, przyprawy 1%) 40g 4. Pomidor 40g, sałata 10g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	Węglowodany 164g w tym cukry 49g Błonnik 15g Sód 0,66g
--	---	---	--	---

Dieta 31.07.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
D01 podstawowa	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia , woda, sól) 30g 3. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 4. Jajko gotowane 5. Sos tatarski (składniki: ogórek kwaszony 47%, jogurt naturalny 28%, groszek konserwowy 15%, majonez 10%, szczypiorek 1%) 100g 6. Salata 20g 7. Płatki ryżowe gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki ryżowe 6%) 350ml 8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Zupa szpinakowa (składniki: woda 39%, ziemniaki 29%, szpinak mrożony 14%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 2%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Ryba pieczona w sosie śmietanowo-musztardowym (składniki: filet z ryby 51%, mleko 2% 17%, por 12.5%, olej rzepakowy 8.5%, musztarda 4%, mąka pszenna typ 550 4%, mix tłuszczowy 2%, przyprawy 1%) 200g 4. Surówka z czerwonej kapusty (składniki: kapusta czerwona 62.5%, jabłko 12.5%, por 12.5%, kukurydza 6.25%, olej rzepakowy 6.25%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml	1. Makaron z serem twarogowym i truskawkami (składniki: truskawki mrożone 32%, makaron 26%, ser twarogowy półtłusty 26%, mleko 2% 14%, cukier wanilinowy 2%) 280g 2. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Sok wielowarzywny	Wartość energetyczna 2064kcal Białko 98g Tłuszcz 69g Nasycone kwasy tłuszczowe 19g Węglowodany 301g w tym cukry 57g Błonnik 29g Sód 2,2g
D02 łatwostrawna	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy,	1. Zupa szpinakowa (składniki: woda 39%, ziemniaki 29%, szpinak mrożony 14%, włoszczyzna mrożona 14%,	1. Makaron z serem twarogowym i truskawkami (składniki: truskawki mrożone 32%, makaron 26%, ser	1. Sok wielowarzywny	Wartość energetyczna 1974kcal Białko 99g Tłuszcz 63g



JADŁOSPIS 21-31.07.2026r.

	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. Jajko gotowane 4. Sos jogurtowy z koperkiem (składniki: jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, koperek 7%) 70g 5. Pomidor 50g, sałata 20g 6. Płatki ryżowe gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki ryżowe 6%) 350ml 7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	mleko 2% 2%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Ryba pieczona w jarzynach (składniki: filet rybny 68%, włoszczyzna mrożona 22%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 200g 4. Marchewka (mrożona) gotowana 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml	twarogowy półtłusty 26%, mleko 2% 14%, cukier wanilinowy 2%) 280g 2. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		Nasycone kwasy tłuszczowe 18g Węglowodany 291g w tym cukry 59g Błonnik 28g Sód 1,84g
D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 3. Jajko gotowane 4. Sos tatarski (składniki: ogórek kwaszony 47%, jogurt naturalny 28%, groszek konserwowy 15%, majonez 10%, szczypiorek 1%) 100g 5. Salata 20g 6. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g 7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Zupa szpinakowa (składniki: woda 39%, ziemniaki 29%, szpinak mrożony 14%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 2%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Ryba pieczona w sosie śmietanowo-musztardowym (składniki: filet z ryby 51%, mleko 2% 17%, por 12.5%, olej rzepakowy 8.5%, musztarda 4%, mąka pszenna typ 550 4%, mix tłuszczowy 2%, przyprawy 1%) 200g 4. Surówka z czerwonej kapusty (składniki: kapusta czerwona 62.5%, jabłko 12.5%, por 12.5%, kukurydza 6.25%, olej rzepakowy 6.25%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek 200ml	1. Makaron z serem twarogowym i truskawkami (składniki: truskawki mrożone 33%, makaron pełne ziarno 27%, ser twarogowy półtłusty 27%, mleko 2% 13%) 280g 2. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Sok wielowarzywny	Wartość energetyczna 1852kcal Białko 87g Tłuszcz 65g Nasycone kwasy tłuszczowe 17g Węglowodany 268g w tym cukry 39g Błonnik 31g Sód 2,18g
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	1. Zupa szpinakowa (składniki: woda 39%, ziemniaki 29%, szpinak mrożony 14%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 2%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Ryba pieczona w jarzynach (składniki: filet rybny 68%,	1. Makaron z serem twarogowym i truskawkami (składniki: truskawki mrożone 32%, makaron 26%, ser twarogowy chudy 26%, mleko 2% 14%, cukier wanilinowy 2%) 280g 2. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Sok wielowarzywny	Wartość energetyczna 2130kcal Białko 107g Tłuszcz 58g Nasycone kwasy tłuszczowe 17g Węglowodany 304g w tym cukry 62g Błonnik 29g Sód 2,12g



JADŁOSPIS 21-31.07.2026r.

	2. Jajka gotowane z twarogiem (składniki: białko jaja kurzego 48%, ser twarogowy chudy 48%, koperek 1%, pieprz czarny 1%) 120g 3. Sos jogurtowy z koperkiem (składniki: jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, koperek 7%) 70g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Płatki ryżowe gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki ryżowe 6%) 350ml 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	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			
P01 podstawowa	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g 3. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 4. Jajko gotowane 5. Sos jogurtowy z koperkiem (składniki: jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, koperek 7%) 50g 6. Pomidor 50g, sałata 20g 7. Sok wieloowocowy 8. Płatki ryżowe gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki ryżowe 6%) 150ml 9. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Zupa szpinakowa (składniki: woda 39%, ziemniaki 29%, szpinak mrożony 14%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 2%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 200ml 2. Ziemniaki gotowane 100g 3. Ryba pieczona w jarzynach (składniki: filet rybny 68%, włoszczyzna mrożona 22%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 120g 4. Marchewka (mrożona) gotowana 100g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g	1. Makaron z serem twarogowym i truskawkami (składniki: truskawki mrożone 32%, makaron 26%, ser twarogowy półtłusty 26%, mleko 2% 14%, cukier wanilinowy 2%) 140g 2. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Kanapka (chleb baltonowski, masło śmietankowe, szynka konserwowa, sałata, pomidor)	Wartość energetyczna 1551kcal Białko 72g Tłuszcz 51g Nasycone kwasy tłuszczowe 16g Węglowodany 240g w tym cukry 39g Błonnik 23g Sód 1,35g
P02 łatwostrawna	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g 2. Masło śmietankowe (składniki:	1. Zupa szpinakowa (składniki: woda 39%, ziemniaki 29%, szpinak mrożony 14%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 2%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 150ml 2. Ziemniaki gotowane 70g 3. Ryba pieczona w jarzynach (składniki: filet rybny 68%, włoszczyzna mrożona 22%, olej	1. Makaron z serem twarogowym i truskawkami (składniki: truskawki mrożone 32%, makaron 26%, ser twarogowy półtłusty 26%, mleko 2% 14%, cukier wanilinowy 2%) 120g 2. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Kanapka (chleb baltonowski, masło śmietankowe, szynka konserwowa, sałata, pomidor)	Wartość energetyczna 1120kcal Białko 56g Tłuszcz 38g Nasycone kwasy tłuszczowe 13g Węglowodany 173g w tym cukry 40g Błonnik 13g Sód 0,79g



JADŁOSPIS 21-31.07.2026r.

	śmietanka pasteryzowana) 5g 3. Jajko gotowane 4. Sos jogurtowy z koperkiem (składniki: jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, koperek 7%) 40g 5. Pomidor 40g, sałata 10g 6. Sok wieloowocowy 7. Płatki ryżowe gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki ryżowe 6%) 150ml 8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 70g 4. Marchewka (mrożona) gotowana 60g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g			
--	--	--	--	--	--

Zatwierdzone przez dietetyka mgr Anna Hołyńska w dniu 21.07.2026r.

* 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.