



JADŁOSPIS 1-7.08.2026r.

Dieta 01.08.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
D01 podstawowa	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g 3. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 4. Kielbasa krakowska (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g 5. Ogórek 50g, sałata 20g 6. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kakao 4%) 200ml	1. Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda 57%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 14%, makaron 6%, koncentrat pomidorowy 5%, mąka pszenna typ 550 2%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Kasza jęczmienna gotowana 80g 3. Udko z kurczaka pieczone (składniki: udko z kurczaka 97%, przyprawy 3%) 200g 4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g 3. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 15g 4. Ser żółty (składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii kwasu mlekowego) 60g 5. Pomidor 70g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Rogal maślany (składniki: mąka pszenna typ 500 53%, cukier, margaryna: (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy), woda, emulgatory (mono – i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato)), woda, sól, kruszonka: mąka pszenna, margaryna, cukier, białko kurze)	Wartość energetyczna 2218kcal Białko 111g Tłuszcz 81g Nasycone kwasy tłuszczowe 41g Węglowodany 275g w tym cukry 66g Błonnik 28g Sód 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. Kielbasa krakowska (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g 4. Pomidor 50g, Salata 20g 5. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kakao 4%) 200ml	1. Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda 57%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 14%, makaron 6%, koncentrat pomidorowy 5%, mąka pszenna typ 550 2%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Kasza jęczmienna gotowana 80g 3. Udko z kurczaka 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	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, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 60g 4. Pomidor 70g 5. Herbata (składniki: woda 99%,	1. Rogal maślany (składniki: mąka pszenna typ 500 53%, cukier, margaryna: (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy), woda, emulgatory (mono – i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato)), woda, sól, kruszonka: mąka pszenna, margaryna, cukier, białko kurze)	Wartość energetyczna 2004kcal Białko 96g Tłuszcz 69g Nasycone kwasy tłuszczowe 32g Węglowodany 260g w tym cukry 68g Błonnik 22g Sód 3,4g



			herbata czarna 1%) 200ml		
D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 3. Kielbasa krakowska (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g 4. Ogórek 50g, sałata 20g 5. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda 57%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 14%, makaron 6%, koncentrat pomidorowy 5%, mąka pszenna typ 550 2%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Kasza jęczmienna pęczak gotowana 80g 3. Udko z kurczaka pieczone (składniki: udko z kurczaka 97%, przyprawy 3%) 200g 4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek 200ml	1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 120g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 15g 3. Ser żółty (składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii kwasu mlekowego) 60g 4. Pomidor 70g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g	Wartość energetyczna 2160kcal Białko 117g Tłuszcz 83g Nasycone kwasy tłuszczowe 35g Węglowodany 252g w tym cukry 27g Błonnik 33g Sód 2,2g
D05 z ograniczeniem tłuszczu	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. Polędwica sopocka (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany, błonnik pszeniny (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, Salata 20g 4. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kakao 4%) 200ml	1. Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda 57%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 14%, makaron 6%, koncentrat pomidorowy 5%, mąka pszenna typ 550 2%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Kasza jęczmienna gotowana 80g 3. Udko z kurczaka 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. Polędwica sopocka (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany, błonnik pszeniny (bezglutenowy), białko sojowe, cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 60g 3. Pomidor 70g 4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	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 2065kcal Białko 97g Tłuszcz 60g Nasycone kwasy tłuszczowe 29g Węglowodany 295g w tym cukry 69g Błonnik 23g Sód 3,93g



JADŁOSPIS 1-7.08.2026r.

P01 podstawowa	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g 3. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 4. Kielbasa krakowska (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g 5. Ogórek 50g, sałata 10g 6. Mus owocowy 7. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kakao 4%) 150ml	1. Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda 57%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 14%, makaron 6%, koncentrat pomidorowy 5%, mąka pszenna typ 550 2%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 150ml 2. Kasza jęczmienna gotowana 30g 3. Udko z kurczaka gotowane (składniki: udko z kurczaka 97%, włoszczyzna mrożona 2%, przyprawy 1%) 100g 4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 80g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: Rogal maślany (składniki: mąka pszenna typ 500 53%, cukier, margaryna: (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy), woda, emulgatory (mono – i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (an-nato)), woda, sól, kruszonka: mąka pszenna, margaryna, cukier, białko kurze)	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 1629kcal Białko 82g Tłuszcz 60g Nasycone kwasy tłuszczowe 32g Węglowodany 200g w tym cukry 48g Błonnik 24g Sód 2,12g
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 5. Pomidor 40g, sałata 10g 6. Mus owocowy 7. Kakao gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kakao 4%) 150ml	1. Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda 57%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 14%, makaron 6%, koncentrat pomidorowy 5%, mąka pszenna typ 550 2%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 150ml 2. Kasza jęczmienna gotowana 20g 3. Udko z kurczaka gotowane (składniki: udko z kurczaka 97%, włoszczyzna mrożona 2%, przyprawy 1%) 70g 4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 80g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: Rogal maślany (składniki: mąka pszenna typ 500 53%, cukier, margaryna: (oleje roślinne	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 1173kcal Białko 62g Tłuszcz 44g Nasycone kwasy tłuszczowe 25g Węglowodany 135g w tym cukry 46g Błonnik 12g Sód 1,21g



JADŁOSPIS 1-7.08.2026r.

		(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)			
Dieta 02.08.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
D01 podstawowa	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g 3. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 4. Twaróg ze szczypiorkiem (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 18%, szczypiorek 2%) 100g 5. Papryka czerwona 50g, sałata 20g 6. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kawa zbożowa 4%) 200ml	1. Barszcz biały (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 6%, barszcz biały 3%, przyprawy 1%) 350ml 2. Spaghetti bolognese (składniki: włoszczyzna mrożona 27%, makaron 22%, udziec z indyka 22%, cebula 13%, koncentrat pomidorowy 8%, olej rzepakowy 6%, czosnek 1%, przyprawy 1%) 350g 3. Sałata z olejem (składniki: sałata lodowa 78%, olej rzepakowy 20%, koper 2%) 100g 4. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g 3. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 15g 4. Szynka konserwowa (składniki: mięso wieprzowe z szynki 93%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, substancja zagęszczająca E407, izolat białka sojowego, białka kolagenowe wieprzowe, stabilizatory: E262i, E450, E451; glukoza, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze: E300, E301, E316, E330; aromaty, ekstrakt drożdżowy, przyprawy (pieprz czarny), ekstrakty przypraw, substancja konserwująca E250) 60g 5. Sałatka pieczarkowa (składniki: pieczarki 57%, jajko 11,5%, groszek konserwowy 11,5%, szczypiorek 11,5%, majonez 7,5%, przyprawy 1%) 150g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Maślanka 0.5% tłuszczu (składniki: maślanka , mleko , żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml	Wartość energetyczna 2050kcal Białko 104g Tłuszcz 65g Nasycone kwasy tłuszczowe 20g Węglowodany 280g w tym cukry 45g Błonnik 30g Sód 2,2g
D02 łatwostrawna	1. Bułka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda,	1. Barszcz biały (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 6%, barszcz biały 3%, przyprawy 1%) 350ml	1. Bułka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony	1. Maślanka 0.5% tłuszczu (składniki: maślanka , mleko , żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml 2. Banan	Wartość energetyczna 1942kcal Białko 98g Tłuszcz 56g Nasycone kwasy tłuszczowe 20g



JADŁOSPIS 1-7.08.2026r.

	emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 3. Twarożek (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 20%) 100g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kawa zbożowa 4%) 200ml	2. Spaghetti bolognese (składniki: włoszczyzna mrożona 34%, udziec z indyka 27%, makaron 27%, koncentrat pomidorowy 7%, olej rzepakowy 4%, przyprawy 1%) 350g 3. Salata z olejem (składniki: sałata lodowa 78%, olej rzepakowy 20%, koper 2%) 100g 4. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml	palmy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 80g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 15g 3. Szynka konserwowa (składniki: mięso wieprzowe z szynki 93%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, substancja zagęszczająca E407, izolat białka sojowego, białka kolagenowe wieprzowe, stabilizatory: E262i, E450, E451; glukoza, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze: E300, E301, E316, E330; aromaty, ekstrakt drożdżowy, przyprawy (pieprz czarny), ekstrakty przypraw, substancja konserwująca E250) 60g 4. Salata z pomidorami 120g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	Węglowodany 269g w tym cukry 52g Błonnik 21g Sód 1,77g	
D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 3. Twarożek ze szczypiorkiem (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 18%, szczypiorek 2%) 100g 4. Papryka czerwona 50g, sałata 20g 5. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Barszcz biały (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 6%, barszcz biały 3%, przyprawy 1%) 350ml 2. Spaghetti bolognese (składniki: włoszczyzna mrożona 27%, makaron pełne ziarno 22%, udziec z indyka 22%, cebula 13%, koncentrat pomidorowy 8%, olej rzepakowy 6%, czosnek 1%, przyprawy 1%) 350g 3. Salata z olejem (składniki: sałata lodowa 78%, olej rzepakowy 20%, koper 2%) 100g 4. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek 200ml	1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 120g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 15g 3. Szynka konserwowa (składniki: mięso wieprzowe z szynki 93%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, substancja zagęszczająca E407, izolat białka sojowego, białka kolagenowe wieprzowe, stabilizatory: E262i, E450, E451; glukoza, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze: E300, E301, E316, E330; aromaty, ekstrakt drożdżowy, przyprawy (pieprz czarny), ekstrakty przypraw, substancja konserwująca E250) 60g 4. Salatka pieczarkowa (składniki: pieczarki 57%, jajko 11,5%, groszek konserwowy 11.5%, szczypiorek 11.5%, majonez 7.5%, przyprawy 1%) 150g 5. Herbata (składniki: woda 99%,	1. Maślanka 0.5% tłuszczu (składniki: maślanka, mleko, żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml	Wartość energetyczna 268kcal Białko 98g Tłuszcz 73g Nasycone kwasy tłuszczowe 20g Węglowodany 275g w tym cukry 38g Błonnik 36g Sód 2,3g



JADŁOSPIS 1-7.08.2026r.

			herbata czarna 1%) 200ml		
D05 z ograniczeniem tłuszczu	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. Twarożek (składniki: ser twarogowy chudy 80%, mleko 2% 20%) 100g 3. Pomidor 50g, sałata 20g 4. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kawa zbożowa 4%) 200ml	1. Barszcz biały (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 6%, barszcz biały 3%, przyprawy 1%) 350ml 2. Spaghetti bolognese (składniki: włoszczyzna mrożona 34%, udziec z indyka 27%, makaron 27%, koncentrat pomidorowy 7%, olej rzepakowy 4%, przyprawy 1%) 350g 3. Salata z olejem (składniki: sałata lodowa 78%, olej rzepakowy 20%, koper 2%) 100g 4. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. Szynka konserwowa (składniki: mięso wieprzowe z szynki 93%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, substancja zagęszczająca E407, izolat białka sojowego, białka kolagenowe wieprzowe, stabilizatory: E262i, E450, E451; glukoza, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze: E300, E301, E316, E330; aromaty, ekstrakt drożdżowy, przyprawy (pieprz czarny), ekstrakty przypraw, substancja konserwująca E250) 60g 3. Salata z pomidorami 120g 4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Maślanka 0.5% tłuszczu (składniki: maślanka, mleko, żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml 2. Banan	Wartość energetyczna 2054kcal Białko 101g Tłuszcz 55g Nasycone kwasy tłuszczowe 19g Węglowodany 297g w tym cukry 53g Błonnik 22g Sód 2g
P01 podstawowa	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g 3. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 4. Twarożek (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 20%) 80g 5. Pomidor 50g, sałata 10g 6. Kisiel 7. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kawa zbożowa 4%) 150ml	1. Barszcz biały (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 6%, barszcz biały 3%, przyprawy 1%) 200ml 2. Spaghetti bolognese (składniki: włoszczyzna mrożona 34%, udziec z indyka 27%, makaron 27%, koncentrat pomidorowy 7%, olej rzepakowy 4%, przyprawy 1%) 150g 3. Salata z olejem (składniki: sałata lodowa 78%, olej rzepakowy 20%, koper 2%) 80g 4. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek 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. 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	1. Maślanka 0.5% tłuszczu (składniki: maślanka, mleko, żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml	Wartość energetyczna 1546kcal Białko 70g Tłuszcz 35g Nasycone kwasy tłuszczowe 14g Węglowodany 247g w tym cukry 69g Błonnik 26g Sód 1,71g



JADŁOSPIS 1-7.08.2026r.

			drożdżowy, przyprawy (pieprz czarny), ekstrakty przypraw, substancja konserwująca E250) 50g 5. Pomidor 50g, sałata 10g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
P02 łatwostrawna	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 5g 3. Twarożek (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 20%) 50g 4. Pomidor 40g, sałata 10g 5. Kisiel 6. Kawa zbożowa gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 96%, kawa zbożowa 4%) 150ml	1. Barszcz biały (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 6%, barszcz biały 3%, przyprawy 1%) 150ml 2. Spaghetti bolognese (składniki: włoszczyzna mrożona 34%, udziec z indyka 27%, makaron 27%, koncentrat pomidorowy 7%, olej rzepakowy 4%, przyprawy 1%) 140g 3. Salata z olejem (składniki: sałata lodowa 78%, olej rzepakowy 20%, koper 2%) 60g 4. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: Banan	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 5g 3. Szynka konserwowa (składniki: mięso wieprzowe z szynki 93%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, substancja zagęszczająca E407, izolat białka sojowego , białka kolagenowe wieprzowe, stabilizatory: E262i, E450, E451; glukoza, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze: E300, E301, E316, E330; aromaty, ekstrakt drożdżowy, przyprawy (pieprz czarny), ekstrakty przypraw, substancja konserwująca E250) 40g 4. Pomidor 40g, sałata 10g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Maślanka 0.5% tłuszczu (składniki: maślanka , mleko , żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml	Wartość energetyczna 1104kcal Białko 56g Tłuszcz 25g Nasycone kwasy tłuszczowe 10g Węglowodany 166g w tym cukry 57g Błonnik 13g Sód 1,06g

Dieta 03.08.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
D01 podstawowa	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia , woda, sól) 30g	1. Zupa 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	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia , woda, sól) 60g	1. Salatka jarzynowa (składniki: marchewka z groszkiem mrożona 30%, jabłko 21%, jajko 8.5%, ogórek kwaszony 8.5%, por 8.5%, pietruszka korzeń 8.5%, seler 6%, jogurt naturalny 8%, przyprawy 1%) 230g	Wartość energetyczna 2268kcal Białko 113g Tłuszcz 80g Nasycone kwasy tłuszczowe 30g Węglowodany 303g w tym cukry 39g Błonnik 43g



JADŁOSPIS 1-7.08.2026r.

	3. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 4. Polędwica sopocka (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko sojowe, cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g 5. Ogórek 50g, sałata 20g 6. Zacierki gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 88%, mąka pszenna typ 550 9%, jajko 3%) 350ml 7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	2. Kasza gryczana gotowana 80g 3. Gulasz z wołowiny z warzywami (duszony) (składniki: wołowina 38%, cukinia 19%, papryka czerwona 14%, ogórki konserwowe 14%, kukurydza konserwowa 5%, cebula 5%, olej rzepakowy 2%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 1%) 210g 4. Surówka z selera (składniki: seler 62,5%, jabłko 31,25%, olej rzepakowy 6,25%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml	3. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 15g 4. Ser żółty (składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii kwasu mlekowego) 60g 5. Pomidor 70g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		Sód 3,81g
D02 łatwostrawna	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 3. 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. 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. Zupa jarzynowa (składniki: woda 40%, ziemniaki 30%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 14%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ryż biały gotowany 80g 3. Gulasz z wołowiny z warzywami (duszony) (składniki: wołowina 40%, marchewka z groszkiem mrożona 25%, cukinia 25%, kukurydza konserwowa 5%, olej rzepakowy 2%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 1%) 200g 4. Surówka z selera (składniki: seler 62,5%, jabłko 31,25%, olej rzepakowy 6,25%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 80g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 15g 3. Polędwica sopocka (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko sojowe, cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 60g 4. Pomidor 70g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Salatka jarzynowa (składniki: marchewka z groszkiem mrożona 33%, jabłko 24%, pietruszka korzeń 17%, jajko 10%, jogurt naturalny 9%, seler 6%, przyprawy 1%) 220g	Wartość energetyczna 1958kcal Białko 88g Tłuszcz 60g Nasycone kwasy tłuszczowe 22g Węglowodany 281g w tym cukry 40g Błonnik 27g Sód 3,24g



JADŁOSPIS 1-7.08.2026r.

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 sopocka (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko sojowe, cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g 4. Ogórek 50g, sałata 20g 5. Jogurt naturalny (składniki: mleko, 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. Kasza gryczana gotowana 80g 3. Gulasz z wołowiny z warzywami (duszony) (składniki: wołowina 38%, cukinia 19%, papryka czerwona 14%, ogórki konserwowe 14%, kukurydza konserwowa 5%, cebula 5%, olej rzepakowy 2%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 1%) 210g 4. Surówka z selera (składniki: seler 62,5%, jabłko 31,25%, olej rzepakowy 6,25%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek 200ml	1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 120g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 15g 3. Ser żółty (składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii kwasu mlekowego) 60g 4. Pomidor 70g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Salatka jarzynowa (składniki: marchewka z groszkiem mrożona 30%, jabłko 21%, jajko 8.5%, ogórek kwaszony 8.5%, por 8.5%, pietruszka korzeń 8.5%, seler 6%, jogurt naturalny 8%, przyprawy 1%) 230g	Wartość energetyczna 2137kcal Białko 110g Tłuszcz 78g Nasycone kwasy tłuszczowe 28g Węglowodany 281g w tym cukry 29g Błonnik 49g Sód 4,34g
D05 z ograniczeniem tłuszczu	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. Polędwica sopocka (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko sojowe, cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g 3. Pomidor 50g, sałata 20g 4. Zacierki gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 88%, mąka pszenna	1. Zupa jarzynowa (składniki: woda 40%, ziemniaki 30%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 14%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ryż biały gotowany 80g 3. Gulasz z wołowiny z warzywami (duszony) (składniki: wołowina 40%, marchewka z groszkiem mrożona 25%, cukinia 25%, kukurydza konserwowa 5%, olej rzepakowy 2%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 1%) 200g 4. Surówka z selera (składniki: seler 62,5%, jabłko 31,25%, olej rzepakowy 6,25%) 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. 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	1. Salatka jarzynowa (składniki: marchewka z groszkiem mrożona 33%, jabłko 24%, pietruszka korzeń 17% białko jaja 10%, jogurt naturalny 9%, seler 6%, przyprawy 1%) 220g	Wartość energetyczna 2160kcal Białko 102g Tłuszcz 61g Nasycone kwasy tłuszczowe 21g Węglowodany 316g w tym cukry 41g Błonnik 28g Sód 4,02g



JADŁOSPIS 1-7.08.2026r.

	typ 550 9%, jajko 3%) 350ml 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		3. Pomidor 70g 4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
P01 podstawowa	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia , woda, sól) 60g 3. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 4. 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. Pomidor 50g, sałata 10g 6. Sok wieloowocowy 7. Zacierki gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 88%, mąka pszenna typ 550 9%, jajko 3%) 150ml 8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Zupa jarzynowa (składniki: woda 40%, ziemniaki 30%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 14%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 200ml 2. Ryż biały gotowany 25g 3. Gulasz z wołowiny z warzywami (duszony) (składniki: wołowina 40%, marchewka z groszkiem mrożona 25%, cukinia 25%, kukurydza konserwowa 5%, olej rzepakowy 2%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 1%) 80g 4. Surówka z selera (składniki: seler 62,5%, jabłko 31,25%, olej rzepakowy 6,25%) 80g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: Pomarańcza	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia , woda, sól) 60g 3. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 4. Ser żółty (składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii kwasu mlekowego) 60g 5. Pomidor 50g, sałata 10g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Salatka jarzynowa (składniki: marchewka z groszkiem mrożona 33%, jabłko 24%, pietruszka korzeń 17% jajko 10%, jogurt naturalny 9%, seler 6%, przyprawy 1%) 150g	Wartość energetyczna 1553kcal Białko 67g Tłuszcz 48g Nasycone kwasy tłuszczowe 21g Węglowodany 227g w tym cukry 40g Błonnik 29g Sód 2,77g
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	1. Zupa jarzynowa (składniki: woda 40%, ziemniaki 30%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 14%, mąka pszenna typ 550 1%, przyprawy 1%) 150ml 2. Ryż biały gotowany 25g 3. Gulasz z wołowiny z warzywami (duszony) (składniki: wołowina 40%, marchewka z groszkiem mrożona 25%, cukinia 25%, kukurydza konserwowa 5%, olej rzepakowy 2%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 1%) 70g 4. Surówka z selera (składniki: seler 62,5%, jabłko 31,25%, olej rzepakowy	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 30g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 5g 3. Ser żółty (składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii kwasu	1. Salatka jarzynowa (składniki: marchewka z groszkiem mrożona 33%, jabłko 24%, pietruszka korzeń 17% jajko 10%, jogurt naturalny 9%, seler 6%, przyprawy 1%) 150g	Wartość energetyczna 1086kcal Białko 47g Tłuszcz 31g Nasycone kwasy tłuszczowe 13g Węglowodany 163g w tym cukry 38g Błonnik 17g Sód 1,58g



JADŁOSPIS 1-7.08.2026r.

	(bezglutenowy), białko sojowe , cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 40g 4. Pomidor 40g, sałata 10g 5. Sok wieloowocowy 6. Zacierki gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 88%, mąka pszenna typ 550 9%, jajko 3%) 150ml 7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	6,25%) 50g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: Pomarańcza	mlekowego) 30g 4. Pomidor 40g, sałata 10g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	
--	---	--	--	--

Dieta 04.08.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
D01 podstawowa	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia , woda, sól) 30g 3. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 4. Pasta z jaj ze szczypiorkiem (składniki: jajko 78%, jogurt naturalny 20%, szczypiorek 2%) 100g 5. Rzodkiewka 50g, sałata 20g 6. Płatki owsiane gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki owsiane 6%) 350ml 7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Krupnik (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, kasza jęczmienna perłowa 6%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Schab pieczony (składniki: schab wieprzowy 96%, mąka pszenna typ 550 3%, przyprawy 1%) 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. Paprykarz ((składniki: filet rybny 36%, marchew 24%, papryka czerwona 24%, koncentrat pomidorowy 7%, ryż biały 4%, cebula 2%, olej rzepakowy 2%, przyprawy 1%) 180g 5. Salata 20g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Grahamka (składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna typ 750, cukier, drożdże, woda, sól) 2. Serek wiejski lekki (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka , sól) 150g	Wartość energetyczna 2160kcal Białko 118g Tłuszcz 77g Nasycone kwasy tłuszczowe 25g Węglowodany 308g w tym cukry 37g Błonnik 34g Sód 2,09g
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	1. Krupnik (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, kasza jęczmienna perłowa 6%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Schab pieczony (składniki: schab wieprzowy 96%, mąka pszenna typ 550	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),	1. Kajzerka (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna , cukier) 2. Serek wiejski lekki (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka , sól) 150g	Wartość energetyczna 2122kcal Białko 118g Tłuszcz 77g Nasycone kwasy tłuszczowe 26g Węglowodany 295g w tym cukry 42g Błonnik 26g Sód 2,02g



JADŁOSPIS 1-7.08.2026r.

	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	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	sól, cukier) 80g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 15g 3. Paprykarz (składniki: filet rybny 31%, marchew 27%, pietruszka 15%, seler 15%, koncentrat pomidorowy 6%, ryż biały 4%, olej rzepakowy 2%) 180g 4. Salata 20g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 3. Pasta z jaj ze szczypiorkiem (składniki: jajko 78%, jogurt naturalny 20%, szczypiorek 2%) 100g 4. Rzodkiewka 50g, sałata 20g 5. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Krupnik (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, kasza jęczmienna perłowa 6%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Schab pieczony (składniki: schab wieprzowy 96%, mąka pszenna typ 550 3%, przyprawy 1%) 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 200ml	1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 120g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 15g 3. Paprykarz ((składniki: filet rybny 36%, marchew 24%, papryka czerwona 24%, koncentrat pomidorowy 7%, ryż biały 4%, cebula 2%, olej rzepakowy 2%, przyprawy 1%) 180g 4. Salata 20g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Grahamka (składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna typ 750, cukier, drożdże, woda, sól) 2. Serek wiejski lekki (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól) 150g	Wartość energetyczna 2030kcal Białko 116g Tłuszcz 77g Nasycone kwasy tłuszczowe 24g Węglowodany 293g w tym cukry 22g Błonnik 39g Sód 2,15g
D05 z ograniczeniem tłuszczu	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. Pasta z białek jaj (składniki: białko jaja kurzego 82%, jogurt naturalny 13%, natka pietruszki 5%) 100g 3. Pomidor 50g, sałata 20g 4. Płatki owsiane gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki owsiane 6%) 350ml 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata	1. Krupnik (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, kasza jęczmienna perłowa 6%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Schab pieczony (składniki: schab wieprzowy 96%, mąka pszenna typ 550 3%, przyprawy 1%) 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) 100g 2. Paprykarz (składniki: filet rybny 31%, marchew 27%, pietruszka 15%, seler 15%, koncentrat pomidorowy 6%, ryż biały 4%, olej rzepakowy 2%) 180g 3. Salata 20g 4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Kajzerka (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna, cukier) 2. Serek wiejski lekki (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól) 150g	Wartość energetyczna 2205kcal Białko 114g Tłuszcz 62g Nasycone kwasy tłuszczowe 20g Węglowodany 311g w tym cukry 42g Błonnik 27g Sód 2,4g



JADŁOSPIS 1-7.08.2026r.

	czarna 1%) 200ml				
P01 podstawowa	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszena 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g 3. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 4. Pasta z jaj z koperkiem (składniki: jajko 78%, jogurt naturalny 20%, koperek 2%) 80g 5. Pomidor 50g, sałata 10g 6. Mus owocowy 7. Płatki owsiane gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki owsiane 6%) 150ml 8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Krupnik (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, kasza jęczmienna perłowa 6%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 250ml 2. Ziemniaki gotowane 150g 3. Schab pieczony (składniki: schab wieprzowy 96%, mąka pszena typ 550 3%, przyprawy 1%) 70g 4. Surówka z marchewki (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 80g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: Jabłko	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszena 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g 3. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 4. Ryba pieczona w jarzynach (składniki: filet rybny 68%, włoszczyzna mrożona 22%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 120g 5. Pomidor 50g, sałata 10g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g	Wartość energetyczna 1581kcal Białko 78g Tłuszcz 55g Nasycone kwasy tłuszczowe 17g Węglowodany 236g w tym cukry 31g Błonnik 29g Sód 1,32g
P02 łatwostrawna	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszena 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 30g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 5g 3. Pasta z jaj z koperkiem (składniki: jajko 78%, jogurt naturalny 20%, koperek 2%) 50g 4. Pomidor 40g, sałata 10g 5. Mus owocowy 6. Płatki owsiane gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki owsiane 6%) 150ml 7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Krupnik (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, kasza jęczmienna perłowa 6%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 150ml 2. Ziemniaki gotowane 80g 3. Schab pieczony (składniki: schab wieprzowy 96%, mąka pszena typ 550 3%, przyprawy 1%) 60g 4. Surówka z marchewki (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 60g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: Jabłko	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszena 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 30g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 5g 3. Ryba pieczona w jarzynach (składniki: filet rybny 68%, włoszczyzna mrożona 22%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 70g 4. Pomidor 40g, sałata 10g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g	Wartość energetyczna 1045kcal Białko 55g Tłuszcz 37g Nasycone kwasy tłuszczowe 12g Węglowodany 147g w tym cukry 28g Błonnik 15g Sód 0,67g
Dieta	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza



JADŁOSPIS 1-7.08.2026r.

05.08.2026r.					
D01 podstawowa	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszena 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. Polegiewka drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g 5. Surówka z rzodkwi białej (składniki: rzodkiew biała 83%, jogurt naturalny 10%, majonez 4%, szczypiorek 3%) 140g, 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 brokułowa (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 8%, mąka pszena typ 550 3%) 350ml 2. Ryż biały gotowany 80g 3. Kurczak po chińsku (duszony) (składniki: włoszczyzna mrożona 50%, filet z kurczaka 30%, papryka czerwona 10%, kukurydza konserwowa 5%, olej rzepakowy 3%, sos sojowy 2%) 240g 4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszena 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. Banan	Wartość energetyczna 1949kcal Białko 92g Tłuszcz 44g Nasycone kwasy tłuszczowe 18g Węglowodany 311g w tym cukry 51g Błonnik 29g Sód 1,64g
D02 łatwostrawna	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszena 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g 2. Masło śmietankowe (składniki:	1. Zupa brokułowa (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 8%, mąka pszena typ 550 3%) 350ml 2. Ryż biały gotowany 80g 3. Kurczak po chińsku (duszony) (składniki: włoszczyzna mrożona 54%, filet z kurczaka 38%, kukurydza konserwowa 4%, olej rzepakowy 4%)	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) 80g	1. Banan	Wartość energetyczna 1946kcal Białko 92g Tłuszcz 49g Nasycone kwasy tłuszczowe 19g Węglowodany 297g w tym cukry 53g Błonnik 26g Sód 1,39g



JADŁOSPIS 1-7.08.2026r.

	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. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 94%, kasza manna 6%) 350ml 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	240g 4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml	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		
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. Surówka z rzodkwi białej (składniki: rzodkiew biała 83%, jogurt naturalny	1. Zupa brokułowa (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 8%, mąka pszenna typ 550 3%) 350ml 2. Ryż brązowy gotowany 80g 3. Kurczak po chińsku (duszony) (składniki: włoszczyzna mrożona 50%, filet z kurczaka 30%, papryka czerwona 10%, kukurydza konserwowa 5%, olej rzepakowy 3%, sos sojowy 2%) 240g 4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek 200ml	1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 120g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 3. Twarożek (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 20%) 100g 4. Pomidor 70g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Brzoskwinia	Wartość energetyczna 1806kcal Białko 93g Tłuszcz 47g Nasycone kwasy tłuszczowe 19g Węglowodany 275g w tym cukry 34g Błonnik 41g Sód 1,65g



	10%, majonez 4%, szczypiorek 3%) 140g, sałata 20g 5. Jogurt naturalny (składniki: mleko , odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka , żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml				
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 drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe , stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g 3. Pomidor 50g, Salata 20g 4. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 94%, kasza manna 6%) 350ml 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Zupa brokułowa (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 8%, mąka pszenna typ 550 3%) 350ml 2. Ryż biały gotowany 80g 3. Kurczak po chińsku (duszony) (składniki: włoszczyzna mrożona 54%, filet z kurczaka 38%, kukurydza konserwowa 4%, olej rzepakowy 4%) 240g 4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i 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. Banan	Wartość energetyczna 2099kcal Białko 97g Tłuszcz 49g Nasycone kwasy tłuszczowe 18g Węglowodany 333g w tym cukry 54g Błonnik 27g Sód 1,64g
P01 podstawowa	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia	1. Zupa brokułowa (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 8%, mąka pszenna typ 550 3%) 250ml 2. Ryż biały gotowany 30g	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. Chleb razowy (składniki: mąka	1. Banan	Wartość energetyczna 1593kcal Białko 76g Tłuszcz 38g Nasycone kwasy tłuszczowe 18g Węglowodany 249g



JADŁOSPIS 1-7.08.2026r.

	razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g 3. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 4. Polędwica drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g 5. Pomidor 50g, sałata 10g 6. 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	3. Kurczak po chińsku (duszony) (składniki: włoszczyzna mrożona 54%, filet z kurczaka 38%, kukurydza konserwowa 4%, olej rzepakowy 4%) 100g 4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 100g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g	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 60g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		w tym cukry 48g Błonnik 29g Sód 1,45g
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: 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	1. Zupa brokułowa (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 8%, mąka pszenna typ 550 3%) 150ml 2. Ryż biały gotowany 20g 3. Kurczak po chińsku (duszony) (składniki: włoszczyzna mrożona 54%, filet z kurczaka 38%, kukurydza konserwowa 4%, olej rzepakowy 4%) 60g 4. Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 60g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 40g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 5g 3. Twarożek (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 20%) 50g 4. Pomidor 60g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Banan	Wartość energetyczna 1077kcal Białko 52g Tłuszcz 27g Nasycone kwasy tłuszczowe 13g Węglowodany 162g w tym cukry 42g Błonnik 15g Sód 0,69g



	(izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 30g 4. Pomidor 40g, sałata 10g 5. Mus owocowy 6. Kasza manna gotowana na mleku (składniki: mleko 2% 94%, kasza manna 6%) 150ml 7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml				
--	---	--	--	--	--

Dieta 06.08.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartość odżywcza
D01 podstawowa	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia , woda, sól) 30g 3. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 4. Ser żółty (składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii kwasu mlekowego) 50g 5. Ogórek 50g, sałata 20g 6. Płatki jęczmienne gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki jęczmienne 6%) 350ml 7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Zupa pieczarkowa (składniki: woda 38%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, pieczarki 11%, mleko 2% 6%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 1%) 350ml 2. Kasza gryczana gotowana 80g 3. Udziec z indyka pieczony (składniki: udziec z indyka 96%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 130g 4. Surówka z kapusty czerwonej (składniki: kapusta czerwona 62.5%, jabłko 12.5%, por 12.5%, kukurydza 6.25%, olej rzepakowy 6.25%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia , woda, sól) 60g 3. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 15g 4. Salatka gyros (składniki: filet z 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	1. Maślanka 0.5% tłuszczu (składniki: maślanka , mleko , żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml	Wartość energetyczna 2210kcal Białko 122g Tłuszcz 69g Nasycone kwasy tłuszczowe 26g Węglowodany 288g w tym cukry 52g Błonnik 33g Sód 2,31g
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 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	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. Maślanka 0.5% tłuszczu (składniki: maślanka , mleko , żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml	Wartość energetyczna 2095kcal Białko 113g Tłuszcz 67g Nasycone kwasy tłuszczowe 23g Węglowodany 267g w tym cukry 54g



	kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 3. Poledwica sopocka (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko sojowe, cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Płatki jęczmienne gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki jęczmienne 6%) 350ml 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	2. Kasza jaglana gotowana 80g 3. Udziec z indyka pieczony (składniki: udziec z indyka 96%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 130g 4. Marchew (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. 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		Błonnik 22g Sód 2,55g
D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	1. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 3. Ser żółty (składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii kwasu mlekowego) 50g 4. Ogórek 50g, sałata 20g 5. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Zupa pieczarkowa (składniki: woda 38%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, pieczarki 11%, mleko 2% 6%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 1%) 350ml 2. Kasza gryczana gotowana 80g 3. Udziec z indyka pieczony (składniki: udziec z indyka 96%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 130g 4. Surówka z kapusty czerwonej (składniki: kapusta czerwona 62.5%, jabłko 12.5%, por 12.5%, kukurydza 6.25%, olej rzepakowy 6.25%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek 200ml	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. Maślanka 0.5% tłuszczu (składniki: maślanka, mleko, żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml	Wartość energetyczna 2078kcal Białko 117g Tłuszcz 67g Nasycone kwasy tłuszczowe 25g Węglowodany 266g w tym cukry 37g Błonnik 38g Sód 3,06g
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	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	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. Maślanka 0.5% tłuszczu (składniki: maślanka, mleko, żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml	Wartość energetyczna 2243kcal Białko 118g Tłuszcz 67g Nasycone kwasy tłuszczowe 22g Węglowodany 301g w tym cukry 55g



JADŁOSPIS 1-7.08.2026r.

	kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. Polędwica sopocka (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), blonnik owsiany, blonnik pszenny (bezglutenowy), białko sojowe, cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g 3. Pomidor 50g, sałata 20g 4. Płatki jęczmienne gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki jęczmienne 6%) 350ml 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	2. Kasza jagłana gotowana 80g 3. Udziec z indyka pieczony (składniki: udziec z indyka 96%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 130g 4. Marchew (mrożona) gotowana 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml	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		Blonnik 23g Sód 2,78g
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. Ser żółty (składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii kwasu mlekowego) 50g 5. Pomidor 50g, sałata 10g 6. Jabłko 7. Płatki jęczmienne gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki jęczmienne 6%) 150ml 8. 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 pszena typ 550 1%, olej rzepakowy 1%, przyprawy 1%) 200ml 2. Kasza jagłana gotowana 20g 3. Udziec z indyka pieczony (składniki: udziec z indyka 96%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 70g 4. Marchew (mrożona) gotowana 70g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: galaretka	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. Filet z kurczaka pieczony w jarzynach (składniki: filet z kurczaka 60%, włoszczyzna mrożona 30%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 80g 5. Pomidor 50g, sałata 10g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Maślanka 0.5% tłuszczu (składniki: maślanka, mleko, żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml	Wartość energetyczna 1642kcal Białko 82g Tłuszcz 53g Nasycone kwasy tłuszczowe 21g Węglowodany 218g w tym cukry 42g Blonnik 27g Sód 1,65g
P02 łatwostrawna	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszena 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów	1. Zupa ziemniaczana (składniki: woda 40%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 14%, cebula 1%, mąka pszena typ 550 1%, olej rzepakowy 1%, przyprawy 1%) 150ml	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszena 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i	1. Maślanka 0.5% tłuszczu (składniki: maślanka, mleko, żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml	Wartość energetyczna 1182kcal Białko 63g Tłuszcz 37g Nasycone kwasy tłuszczowe 15g Węglowodany 151g



	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. Jabłko 6. Płatki jęczmienne gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki jęczmienne 6%) 150ml 7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	2. Kasza jaglana gotowana 20g 3. Udziec z indyka pieczony (składniki: udziec z indyka 96%, olej rzepakowy 3%, przyprawy 1%) 60g 4. Marchew (mrożona) gotowana 60g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: galaretka	diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 30g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 5g 3. Filet z kurczaka pieczony w jarzynach (składniki: filet z kurczaka 60%, włoszczyzna mrożona 30%, olej rzepakowy 9%, przyprawy 1%) 60g 4. Pomidor 40g, sałata 10g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		w tym cukry 39g Błonnik 15g Sód 0,98g
--	---	--	--	--	---

Dieta 07.08.2026r.	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. Papryka czerwona 50g, sałata 20g 7. Płatki ryżowe gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki ryżowe 6%) 350ml 8. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Zupa zacierkowa (składniki: woda 43%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mąka pszenna typ 550 8.5%, jajko 2.5%, olej rzepakowy 2%, cebula 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Kotlet rybny pieczony (składniki: filet rybny 69%, jajko 12%, bulka wrocławska 10%, bulka tarta 6%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 200g 4. Surówka 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. Hummus (składniki: ciecierzycza gotowana 28%, woda, olej rzepakowy, pasta sezamowa tahini 12%, suszone pomidory 2%, błonnik roślinny, (bambusowy, grochowy), sól morską, cukier trzcinowy, koncentrat soku z cytryny, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty naturalne, kurkuma) 115g 5. Ogórek 70g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	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 2289kcal Białko 85g Tłuszcz 87g Nasycone kwasy tłuszczowe 31g Węglowodany 336g w tym cukry 75g Błonnik 36g Sód 2,69g
D02 łatwostrawna	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. Rogal maślany (składniki: mąka pszenna typ 500 53%, cukier, margaryna: (oleje roślinne	Wartość energetyczna 1890kcal Białko 86g Tłuszcz 57g



JADŁOSPIS 1-7.08.2026r.

	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 natką (składniki: jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, natka pietruszki 7%) 50g 5. Pomidor 50g, sałata 20g 6. Płatki ryżowe gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki ryżowe 6%) 350ml 7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	8.5%, jajko 2.5%, olej rzepakowy 2%, cebula 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Kotlet rybny pieczony (składniki: filet rybny 69%, jajko 12%, bulka wrocławska 10%, bulka tarta 6%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 200g 4. Surówka z marchewki (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem (5g) 200ml	rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 80g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 15g 3. Polędwica drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe , stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 60g 4. Pomidor 70g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	(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 30g Węglowodany 304g w tym cukry 79g Błonnik 23g Sód 1,78g
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. Papryka czerwona 50g, sałata 20g 6. Jogurt naturalny (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g 7. Herbata (składniki: woda 99%, herbata	1. Zupa zacierkowa (składniki: woda 43%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mąka pszenna typ 550 8.5%, jajko 2.5%, olej rzepakowy 2%, cebula 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Kotlet rybny pieczony (składniki: filet rybny 69%, jajko 12%, bulka wrocławska 10%, bulka tarta 6%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 200g 4. Surówka coleslaw (składniki: kapusta biała 53%, marchew 26%, cebula 11%, jogurt naturalny 5%, majonez 5%) 150g 4. 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. 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 70g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Serek naturalny (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g	Wartość energetyczna 2118kcal Białko 86g Tłuszcz 88g Nasycone kwasy tłuszczowe 25g Węglowodany 294g w tym cukry 30g Błonnik 41g Sód 2,61g



	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. Jajko gotowane z twarogiem (składniki: białko jaja kurzego 48%, ser twarogowy chudy 48%, koperek 1%, pieprz czarny 1%) 120g 3. Sos jogurtowy z natką (składniki: jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, natka pietruszki 7%) 50g 4. Pomidor 50g, sałata 20g 5. Płatki ryżowe gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki ryżowe 6%) 350ml 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Zupa zacierkowa (składniki: woda 43%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mąka pszenna typ 550 8.5%, jajko 2.5%, olej rzepakowy 2%, cebula 1%, przyprawy 1%) 350ml 2. Ziemniaki gotowane 200g 3. Kotlet rybny pieczony (składniki: filet rybny 69%, jajko 12%, bulka wrocławska 10%, bulka tarta 6%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 200g 4. Surówka z marchewki (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 150g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g 2. Polędwica drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 60g 3. Pomidor 70g 4. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Rogal maślany (składniki: mąka pszenna typ 500 53%, cukier, margaryna: (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy), woda, emulgatory (mono – i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato)), woda, sól, kruszonka: mąka pszenna, margaryna, cukier, białko kurze)	Wartość energetyczna 2076kcal Białko 96g Tłuszcz 50g Nasycone kwasy tłuszczowe 27g Węglowodany 328g w tym cukry 82g Błonnik 24g Sód 2,14g
P01 podstawowa	1. Chleb baltonowski (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g 2. Chleb razowy (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g 3. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g 4. Jajko gotowane 5. Sos jogurtowy z natką (składniki: jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, natka pietruszki 7%) 30g 6. Pomidor 50g, sałata 10g	1. Zupa zacierkowa (składniki: woda 43%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mąka pszenna typ 550 8.5%, jajko 2.5%, olej rzepakowy 2%, cebula 1%, przyprawy 1%) 200ml 2. Ziemniaki gotowane 80g 3. Kotlet rybny pieczony (składniki: filet rybny 69%, jajko 12%, bulka wrocławska 10%, bulka tarta 6%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 150g 4. Surówka z marchewki (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 100g	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),	1. Rogal maślany (składniki: mąka pszenna typ 500 53%, cukier, margaryna: (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy), woda, emulgatory (mono – i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato)), woda, sól, kruszonka: mąka pszenna, margaryna, cukier, białko kurze)	Wartość energetyczna 1598kcal Białko 72g Tłuszcz 44g Nasycone kwasy tłuszczowe 20g Węglowodany 275g w tym cukry 61g Błonnik 28g Sód 1,76g



JADŁOSPIS 1-7.08.2026r.

	7. Sok wieloowocowy 8. Płatki ryżowe gotowane na mleku (składniki: mleko 2% 94%, płatki ryżowe 6%) 200ml 9. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: Winogrono	błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g 5. Pomidor 50g, sałata 10g 6. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml		
P02 latwostrawna	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 30g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 5g 3. Jajko gotowane 4. Sos jogurtowy z natką (składniki: jogurt naturalny 53%, jabłko 40%, natka pietruszki 7%) 25g 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	1. Zupa zacierkowa (składniki: woda 43%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, mąka pszenna typ 550 8.5%, jajko 2.5%, olej rzepakowy 2%, cebula 1%, przyprawy 1%) 150ml 2. Ziemniaki gotowane 60g 3. Kotlet rybny pieczony (składniki: filet rybny 69%, jajko 12%, bulka wrocławska 10%, bulka tarta 6%, natka pietruszki 2%, przyprawy 1%) 60g 4. Surówka z marchewki (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 60g 5. Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem (5g) 200ml PODWIECZOREK: Winogrono	1. Bulka wrocławska (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 30g 2. Masło śmietankowe (składniki: śmietanka pasteryzowana) 5g 3. Półdewica drobiowa (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko sojowe, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczającą (karagen), błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają mleko), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają seler), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 40g 4. Pomidor 50g, sałata 10g 5. Herbata (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml	1. Rogal maślany (składniki: mąka pszenna typ 500 53%, cukier, margaryna: (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy), woda, emulgatory (mono – i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato)), woda, sól, kruszonka: mąka pszenna, margaryna, cukier, białko kurze)	Wartość energetyczna 1007kcal Białko 42g Tłuszcz 30g Nasycone kwasy tłuszczowe 15g Węglowodany 179g w tym cukry 52g Błonnik 12g Sód 0,8g



SPS SZPITAL ZACHODNI
im. św. JANA PAWŁA II

JADŁOSPIS 1-7.08.2026r.

Zatwierdzone przez dietetyka mgr Anna Holyńska w dniu 23.07.2026r.

* 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.