



## JADŁOSPIS 11-20.08.2026r.

| Dieta<br>11.08.2026r.   | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | II Kolacja                                                                                  | Wartość odżywcza                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>D01 podstawowa</b>   | <p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 30g</p> <p>3. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 10g</p> <p>4. <b>Pasta z jaj ze szczypiorkiem</b> (składniki: <b>jajko</b> 78%, <b>jogurt naturalny</b> 20%, <b>szczypiorek</b> 2%) 100g</p> <p>5. <b>Rzodkiewka</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>6. <b>Płatki owsiane gotowane mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 2% 94%, płatki <b>owsiane</b> 6%) 350ml</p> <p>7. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p> | <p>1. <b>Zupa pieczarkowa z ziemniakami</b> (składniki: woda 38%, ziemniaki 28%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, <b>pieczarki</b> 11%, <b>mleko</b> 2% 6%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 350ml</p> <p>2. <b>Kasza jęczmienna</b> gotowana 80g</p> <p>3. <b>Udko z kurczaka pieczone</b> (składniki: udko z kurczaka 97%, <b>przyprawy</b> 3%) 200g</p> <p>4. <b>Surówka chińska</b> (składniki: kapusta biała 62.5%, marchew 22%, cebula 9.5%, olej rzepakowy 3%, cukier 3%) 150g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml</p> | <p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 60g</p> <p>3. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 15g</p> <p>4. <b>Polędwica sopocka</b> (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik <b>owsiany</b>, błonnik <b>pszenny</b> (bezglutenowy), białko <b>sojowe</b>, cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 60g</p> <p>5. <b>Salatka grecka</b> (składniki: sałata lodowa 24%, pomidor 19%, <b>ser typu „feta”</b> 14%, papryka czerwona 10%, ogórek 10%, oliwki zielone marynowane 7%, cebula 5%, rzodkiewka 5%, olej rzepakowy 5%, <b>przyprawy</b> 1%) 200g</p> <p>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p> | <p>1. <b>Serek naturalny</b> (składniki: <b>mleko</b>, kultury bakterii mlekowych) 150g</p> | <p>Wartość energetyczna 2281kcal</p> <p>Białko 127g</p> <p>Tłuszcz 93g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 35g</p> <p>Węglowodany 293g</p> <p>w tym cukry 44g</p> <p>Błonnik 32g</p> <p>Sód 3,91g</p> |
| <b>D02 łatwostrawna</b> | <p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p> <p>2. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 10g</p> <p>3. <b>Pasta z jaj z koperkiem</b> (składniki:</p>                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>1. <b>Zupa brokułowa</b> (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, <b>mleko</b> 2% 8%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 3%) 350ml</p> <p>2. <b>Kasza jęczmienna</b> gotowana 80g</p> <p>3. <b>Udko z kurczaka gotowane</b> (składniki: udko z kurczaka 97%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 200g</p> <p>4. <b>Marchew z groszkiem</b> (mrożona) gotowana 150g</p>                                                                                                                                                                  | <p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 80g</p> <p>2. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 15g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>1. <b>Serek naturalny</b> (składniki: <b>mleko</b>, kultury bakterii mlekowych) 150g</p> | <p>Wartość energetyczna 2068kcal</p> <p>Białko 117g</p> <p>Tłuszcz 77g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 31g</p> <p>Węglowodany 283g</p> <p>w tym cukry 42g</p> <p>Błonnik 27g</p> <p>Sód 2,94g</p> |



## JADŁOSPIS 11-20.08.2026r.

|                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                      |                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                     | <p>jajko 78%, jogurt naturalny 20%, koperek 2%) 100g<br/>4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g<br/>5. <b>Płatki owsiane gotowane mleku</b> (składniki: mleko 2% 94%, płatki owsiane 6%) 350ml<br/>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem</b> (5g) 200ml</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>3. <b>Polędwica sopocka</b> (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik <b>owsiany</b>, błonnik <b>pszenny</b> (bezglutenowy), białko <b>sojowe</b>, cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 60g<br/>4. <b>Salata z pomidorami</b> 120g<br/>5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                      |                                                                                                                                                                               |
| <p><b>D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b></p> | <p>1. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g<br/>2. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g<br/>3. <b>Pasta z jaj ze szczypiorkiem</b> (składniki: jajko 78%, jogurt naturalny 20%, szczypiorek 2%) 100g<br/>4. <b>Rzodkiewka</b> 50g, <b>sałata</b> 20g<br/>5. <b>Jogurt naturalny</b> (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g<br/>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p> | <p>1. <b>Zupa pieczarkowa z ziemniakami</b> (składniki: woda 38%, ziemniaki 28%, włoszczyzna mrożona 14%, pieczarki 11%, mleko 2% 6%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 1%) 350ml<br/>2. <b>Kasza jęczmienna pęczak</b> gotowana 80g<br/>3. <b>Udko z kurczaka pieczone</b> (składniki: udko z kurczaka 97%, przyprawy 3%) 200g<br/>4. <b>Surówka chińska</b> (składniki: kapusta biała 62.5%, marchew 22%, cebula 9.5%, olej rzepakowy 3%, cukier 3%) 150g<br/>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek</b> 200ml</p> | <p>1. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 120g<br/>2. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: śmietanka pasteryzowana) 15g<br/>3. <b>Polędwica sopocka</b> (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik <b>owsiany</b>, błonnik <b>pszenny</b> (bezglutenowy), białko <b>sojowe</b>, cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 60g<br/>4. <b>Salatka grecka</b> (składniki: sałata lodowa 24%, pomidor 19%, ser typu „feta” 14%, papryka czerwona 10%, ogórek 10%, oliwki zielone marynowane 7%, cebula 5%, rzodkiewka 5%, olej rzepakowy 5%, przyprawy 1%) 200g<br/>5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p> | <p>1. <b>Serek naturalny</b> (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g</p> | <p>Wartość energetyczna 2139kcal<br/>Białko 120g<br/>Tłuszcz 88g<br/>Nasycone kwasy tłuszczowe 32g<br/>Węglowodany 278g<br/>w tym cukry 34g<br/>Błonnik 37g<br/>Sód 3,18g</p> |
| <p><b>D05 z ograniczeniem</b></p>                                   | <p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>1. <b>Zupa brokułowa</b> (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>1. <b>Serek naturalny</b> (składniki: mleko, kultury bakterii</p>                 | <p>Wartość energetyczna 2150kcal<br/>Białko 112g</p>                                                                                                                          |



## JADŁOSPIS 11-20.08.2026r.

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                       |                                                                                                                                                              |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| tluszczu       | (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<br>2. <b>Pasta z białek jaj</b> (składniki: białko <b>jaja</b> kurzego 82%, <b>jogurt naturalny</b> 13%, natka pietruszki 5%) 100g<br>3. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g<br>4. <b>Płatki owsiane gotowane mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 2% 94%, płatki <b>owsiane</b> 6%) 350ml<br>5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml                                                                                                                       | <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, <b>mleko</b> 2% 8%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 3%) 350ml<br>2. <b>Kasza jęczmienna</b> gotowana 80g<br>3. <b>Udko z kurczaka gotowane</b> (składniki: udko z kurczaka 97%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 200g<br>4. <b>Marchew z groszkiem</b> (mrożona) gotowana 150g<br>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem</b> (5g) 200ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 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<br>2. <b>Polędwica sopocka</b> (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik <b>owsiany</b> , błonnik <b>pszenny</b> (bezglutenowy), białko <b>sojowe</b> , cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 60g<br>3. <b>Salata z pomidorami</b> 120g<br>4. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml                                              | mlekowych) 150g                                                                       | Tuszc 63g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe 25g<br>Węglowodany 299g<br>w tym cukry 43g<br>Błonnik 29g<br>Sód 3,32g                                                |
| P01 podstawowa | 1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g<br>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b> , woda, sól) 60g<br>3. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 10g<br>4. <b>Pasta z jaj z koperkiem</b> (składniki: <b>jajko</b> 78%, <b>jogurt naturalny</b> 20%, koperek 2%) 70g<br>5. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 10g<br>6. <b>Jabłko</b><br>7. <b>Płatki owsiane gotowane mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 2% 94%, płatki <b>owsiane</b> 6%) 150ml<br>8. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml | 1. <b>Zupa brokułowa</b> (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, <b>mleko</b> 2% 8%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 3%) 200ml<br>2. <b>Kasza jęczmienna</b> gotowana 30g<br>3. <b>Udko z kurczaka gotowane</b> (składniki: udko z kurczaka 97%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 100g<br>4. <b>Marchew z groszkiem</b> (mrożona) gotowana 80g<br>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem</b> (5g) 200ml<br><b>PODWIECZOREK: Biszkopty</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> , cukier, pasteryzowana masa <b>jajowa</b> , woda, olej rzepakowy, emulgatory: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, estry kwasów tłuszczowych i poliglicerolu, substancje spulchniające: difosforany, węglany sodu, glukoza, aromaty, sól, barwnik: karoten) 15g | 1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g<br>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b> , woda, sól) 60g<br>3. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 10g<br>4. <b>Polędwica sopocka</b> (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik <b>owsiany</b> , błonnik <b>pszenny</b> (bezglutenowy), białko <b>sojowe</b> , cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 40g<br>5. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 10g | 1. <b>Serek naturalny</b> (składniki: <b>mleko</b> , kultury bakterii mlekowych) 150g | Wartość energetyczna 1497kcal<br>Białko 76g<br>Tuszc 49g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe 21g<br>Węglowodany 229g<br>w tym cukry 31g<br>Błonnik 29g<br>Sód 2,06g |



## JADŁOSPIS 11-20.08.2026r.

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                   |
| <b>P02 łatwostrawna</b> | <p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 30g</p> <p>2. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 5g</p> <p>3. <b>Pasta z jaj z koperkiem</b> (składniki: <b>jajko</b> 78%, <b>jogurt naturalny</b> 20%, koperek 2%) 40g</p> <p>4. <b>Pomidor</b> 40g, <b>sałata</b> 10g</p> <p>5. <b>Jabłko</b></p> <p>6. <b>Płatki owsiane gotowane mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 2% 94%, płatki <b>owsiane</b> 6%) 150ml</p> <p>7. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p> | <p>1. <b>Zupa brokułowa</b> (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, <b>mleko</b> 2% 8%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 3%) 150ml</p> <p>2. <b>Kasza jęczmienna</b> gotowana 20g</p> <p>3. <b>Udko z kurczaka gotowane</b> (składniki: udko z kurczaka 97%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 70g</p> <p>4. <b>Marchew z groszkiem</b> (mrożona) gotowana 60g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml</p> <p><b>PODWIECZOREK: Biskwopty</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b>, cukier, pasteryzowana masa <b>jajowa</b>, woda, olej rzepakowy, emulgatory: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, estry kwasów tłuszczowych i poliglicerolu, substancje spulchniające: difosforany, węglany sodu, glukoza, aromaty, sól, barwnik: karoten) 15g</p> | <p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 30g</p> <p>2. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 5g</p> <p>3. <b>Polędwica sopocka</b> (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik <b>owsiany</b>, błonnik <b>pszenny</b> (bezglutenowy), białko <b>sojowe</b>, cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 30g</p> <p>4. <b>Pomidor</b> 40g, <b>sałata</b> 10g</p> <p>5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p> | <p>1. <b>Serek naturalny</b> (składniki: <b>mleko</b>, kultury bakterii mlekowych) 150g</p> | <p>Wartość energetyczna 1056kcal</p> <p>Białko 57g</p> <p>Tłuszcz 35g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 15g</p> <p>Węglowodany 151g</p> <p>w tym cukry 29g</p> <p>Błonnik 15g</p> <p>Sód 1,21g</p> |

| Dieta<br>12.08.2026r. | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | II Kolacja                                                                                                                                                                                                                            | Wartość odżywcza                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>D01 podstawowa</b> | <p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 30g</p> <p>3. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 10g</p> <p>4. <b>Parówki drobiowe gotowane</b> (składniki: mięso z indyka 72% (w tym</p> | <p>1. <b>Zupa szpinakowa</b> (składniki: woda 39%, ziemniaki 29%, szpinak mrożony 14%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, <b>mleko</b> 2% 2%, mąka <b>pszenna</b> 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 350ml</p> <p>2. <b>Ryż brązowy</b> gotowany 80g</p> <p>3. <b>Filet z kurczaka duszony w sosie słodko-kwaśnym</b> (składniki: filet z kurczaka 36%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 24%, papryka czerwona 12%, ananas w syropie 12%, mąka <b>pszenna</b> typ 550</p> | <p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 60g</p> <p>3. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 15g</p> <p>4. <b>Ser żółty</b> (składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator (chlorek</p> | <p>1. <b>Jogurt naturalny</b> (składniki: <b>mleko</b>, odtuszczone <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p> | <p>Wartość energetyczna 2280kcal</p> <p>Białko 107g</p> <p>Tłuszcz 80g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 35g</p> <p>Węglowodany 299g</p> <p>w tym cukry 49g</p> <p>Błonnik 34g</p> <p>Sód 2,82g</p> |



## JADŁOSPIS 11-20.08.2026r.

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                    |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  | <p>mięso z piersi indyka 25%), woda, skrobia ziemniaczana, skóry z indyka, tłuszcz indyjski, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, błonnik pszenny (bezglutenowy), regulator kwasowości (mleczan sodu), stabilizatory (cytrynian sodu), przeciwutleniacze (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu)) 100g</p> <p>5. <b>Surówka z ogórka kwaszonego</b> (składniki: ogórek kwaszony 67%, cebula 13%, jabłko 13%, olej rzepakowy 7%) 100g</p> <p>6. <b>Ketchup</b> 20g</p> <p>7. <b>Kasza manna gotowana na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 2% 94%, kasza <b>manna</b> 6%) 350ml</p> <p>8. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>6%, koncentrat pomidorowy 5%, miód 2%, czosnek 1%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 200g</p> <p>4. <b>Salata z jogurtem</b> (składniki: sałata lodowa 78%, <b>jogurt naturalny</b> 20%, koper 2%) 100g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>wapnia), kultury bakterii kwasu mlekowego) 60g</p> <p>5. <b>Salatka z ogórka i rzodkiewki</b> (składniki: ogórek 40%, rzodkiewka 40%, <b>jogurt naturalny</b> 15%, szczypiorek 3%, <b>przyprawy</b> 2%) 110g</p> <p>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                    |
| D02 łatwostrawna | <p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p> <p>2. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 10g</p> <p>3. <b>Parówki drobiowe gotowane</b> (składniki: mięso z indyka 72% (w tym mięso z piersi indyka 25%), woda, skrobia ziemniaczana, skóry z indyka, tłuszcz indyjski, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, błonnik pszenny (bezglutenowy), regulator kwasowości (mleczan sodu), stabilizatory (cytrynian sodu), przeciwutleniacze (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu)) 100g</p> <p>4. <b>Pomidor</b> 50g</p> <p>5. <b>Ketchup</b> 20g</p> <p>6. <b>Kasza manna gotowana na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 2% 94%, kasza <b>manna</b></p> | <p>1. <b>Zupa szpinakowa</b> (składniki: woda 39%, ziemniaki 29%, szpinak mrożony 14%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, <b>mleko</b> 2% 2%, mąka <b>pszenna</b> 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 350ml</p> <p>2. <b>Ryż biały</b> gotowany 80g</p> <p>3. <b>Filet z kurczaka duszony w sosie słodko-kwaśnym</b> (składniki: filet z kurczaka 40%, włoszczyzna mrożona 28%, ananas w syropie 14%, mąka pszenna typ 550 7%, koncentrat pomidorowy 6%, miód 2%, czosnek 1%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 200g</p> <p>4. <b>Salata z jogurtem</b> (składniki: sałata lodowa 78%, <b>jogurt naturalny</b> 20%, koper 2%) 100g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml</p> | <p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 80g</p> <p>2. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 15g</p> <p>3. <b>Twarożek z koperkiem</b> (składniki: <b>ser twarogowy półtłusty</b> 80%, <b>mleko</b> 2% 18%, koperek 2%) 100g</p> <p>4. <b>Pomidor</b> 70g</p> <p>5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p> | <p>1. <b>Jogurt naturalny</b> (składniki: <b>mleko</b>, odtłuszczone <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p> | <p>Wartość energetyczna 2100kcal</p> <p>Białko 102g</p> <p>Tłuszcz 66g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 28g</p> <p>Węglowodany 285g</p> <p>w tym cukry 52g</p> <p>Błonnik 20g</p> <p>Sód 1,86g</p> |



## JADŁOSPIS 11-20.08.2026r.

|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                              | 6%) 350ml<br>7. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                 |
| <b>D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | 1. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g<br>2. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g<br>3. <b>Parówki drobiowe gotowane</b> (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 pszenney (bezglutenowy), regulator kwasowości (mleczan sodu), stabilizatory (cytrynian sodu), przeciwutleniacze (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu)) 100g<br>4. <b>Surówka z ogórka kwaszonego</b> (składniki: ogórek kwaszony 67%, cebula 13%, jabłko 13%, olej rzepakowy 7%) 100g<br>5. <b>Ketchup</b> 20g<br>6. <b>Jogurt naturalny</b> (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g<br>7. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml | 1. <b>Zupa szpinakowa</b> (składniki: woda 39%, ziemniaki 29%, szpinak mrożony 14%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 2%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 350ml<br>2. <b>Ryż brązowy</b> gotowany 80g<br>3. <b>Filet z kurczaka duszony w sosie słodko-kwaśnym</b> (składniki: filet z kurczaka 36%, włoszczyzna mrożona 24%, papryka czerwona 12%, ananas w syropie 12%, mąka pszenna typ 550 6%, koncentrat pomidorowy 5%, miód 2%, czosnek 1%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 200g<br>4. <b>Salata z jogurtem</b> (składniki: sałata lodowa 78%, jogurt naturalny 20%, koper 2%) 100g<br>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek</b> 200ml | 1. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 120g<br>2. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: śmietanka pasteryzowana) 15g<br>3. <b>Ser żółty</b> (składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii kwasu mlekowego) 60g<br>4. <b>Salatka z ogórka i rzodkiewki</b> (składniki: ogórek 40%, rzodkiewka 40%, jogurt naturalny 15%, szczypiorek 3%, przyprawy 2%) 110g<br>5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml | 1. <b>Serek wiejski lekki</b> (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól) 150g                                                                                              | Wartość energetyczna 2210kcal<br>Białko 110g<br>Tłuszcz 82g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe 33g<br>Węglowodany 277g<br>w tym cukry 36g<br>Błonnik 40g<br>Sód 3,2g  |
| <b>D05 z ograniczeniem tłuszczu</b>                          | 1. <b>Bulka wrocławska</b> (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<br>2. <b>Poledwica sopocka</b> (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany, błonnik pszenney                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1. <b>Zupa szpinakowa</b> (składniki: woda 39%, ziemniaki 29%, szpinak mrożony 14%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 2%, mąka pszenna 1%, przyprawy 1%) 350ml<br>2. <b>Ryż biały</b> gotowany 80g<br>3. <b>Filet z kurczaka duszony w sosie słodko-kwaśnym</b> (składniki: filet z kurczaka 40%, włoszczyzna mrożona 28%, ananas w syropie 14%, mąka pszenna typ 550 7%, koncentrat pomidorowy 6%, miód 2%, czosnek                                                                                                                                                                                                                                     | 1. <b>Bulka wrocławska</b> (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<br>2. <b>Twarożek z koperkiem</b> (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 18%, koperek 2%) 100g                                                                                                   | 1. <b>Jogurt naturalny</b> (składniki: mleko, odtuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g | Wartość energetyczna 2041kcal<br>Białko 106g<br>Tłuszcz 45g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe 21g<br>Węglowodany 312g<br>w tym cukry 51g<br>Błonnik 21g<br>Sód 2,16g |



## JADŁOSPIS 11-20.08.2026r.

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         | (bezglutenowy), białko <b>sojowe</b> , cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g<br>3. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g<br>4. <b>Kasza manna gotowana na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 2% 94%, kasza <b>manna</b> 6%) 350ml<br>5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 200g<br>4. <b>Salata z jogurtem</b> (składniki: sałata lodowa 78%, <b>jogurt naturalny</b> 20%, koper 2%) 100g<br>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3. <b>Pomidor</b> 70g<br>4. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                |
| <b>P01 podstawowa</b>   | 1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g<br>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b> , woda, sól) 60g<br>3. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 10g<br>4. <b>Parówki drobiowe gotowane</b> (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<br>5. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 10g<br>6. <b>Mandarynka</b><br>7. <b>Ketchup</b> 20g<br>8. <b>Kasza manna gotowana na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 2% 94%, kasza <b>manna</b> 6%) 150ml<br>9. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml | 1. <b>Zupa szpinakowa</b> (składniki: woda 39%, ziemniaki 29%, szpinak mrożony 14%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, <b>mleko</b> 2% 2%, mąka <b>pszenna</b> 1%, przyprawy 1%) 200ml<br>2. <b>Ryż biały</b> gotowany 40g<br>3. <b>Filet z kurczaka duszony w sosie słodko-kwaśnym</b> (składniki: filet z kurczaka 40%, włoszczyzna mrożona 28%, ananas w syropie 14%, mąka pszenna typ 550 7%, koncentrat pomidorowy 6%, miód 2%, czosnek 1%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 100g<br>4. <b>Salata z jogurtem</b> (składniki: sałata lodowa 78%, <b>jogurt naturalny</b> 20%, koper 2%) 60g<br>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml<br><b>PODWIECZOREK: wafle ryżowe</b> (składniki: ryż brązowy) 20g | 1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g<br>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b> , woda, sól) 60g<br>3. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 10g<br>4. <b>Ser żółty</b> (składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii kwasu mlekowego) 40g<br>5. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 10g<br>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml | 1. <b>Jogurt naturalny</b> (składniki: <b>mleko</b> , odtłuszczone <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b> , żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g | Wartość energetyczna 1566kcal<br>Białko 66g<br>Tłuszcz 47g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe 22g<br>Węglowodany 232g<br>w tym cukry 39g<br>Błonnik 29g<br>Sód 1,72g |
| <b>P02 łatwostrawna</b> | 1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1. <b>Zupa szpinakowa</b> (składniki: woda 39%, ziemniaki 29%, szpinak mrożony 14%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1. <b>Jogurt naturalny</b> (składniki: <b>mleko</b> , odtłuszczone <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b> , żywe                                                                                                             | Wartość energetyczna 1126kcal<br>Białko 54g<br>Tłuszcz 37g                                                                                                     |



## JADŁOSPIS 11-20.08.2026r.

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                             |                                                                                                  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 30g<br>2. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 5g<br>3. <b>Parówki drobiowe gotowane</b> (składniki: mięso z indyka 72% (w tym mięso z piersi indyka 25%), woda, skrobia ziemniaczana, skóry z indyka, tłuszcz indycki, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, błonnik pszenny (bezglutenowy), regulator kwasowości (mleczan sodu), stabilizatory (cytrynian sodu), przeciwutleniacze (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu)) 50g<br>4. <b>Pomidor</b> 40g, <b>sałata</b> 10g<br>5. <b>Mandarynka</b><br>6. <b>Ketchup</b> 10g<br>7. <b>Kasza manna gotowana na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 2% 94%, kasza <b>manna</b> 6%) 150ml<br>8. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml | <b>mleko</b> 2% 2%, mąka <b>pszenna</b> 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 150ml<br>2. <b>Ryż biały</b> gotowany 20g<br>3. <b>Filet z kurczaka duszony w sosie słodko-kwaśnym</b> (składniki: filet z kurczaka 40%, włoszczyzna mrożona 28%, ananas w syropie 14%, mąka pszenna typ 550 7%, koncentrat pomidorowy 6%, miód 2%, czosnek 1%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%) 100g<br>4. <b>Salata z jogurtem</b> (składniki: sałata lodowa 78%, <b>jogurt naturalny</b> 20%, koper 2%) 30g<br>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml<br><b>PODWIECZOREK: wafle ryżowe</b> (składniki: <b>ryż</b> brązowy) 15g | rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 30g<br>2. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 5g<br>3. <b>Ser żółty</b> (składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii kwasu mlekowego) 30g<br>4. <b>Pomidor</b> 40g <b>Salata</b> 10g<br>5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml | kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g | Nasycone kwasy tłuszczowe 17g<br>Węglowodany 150g<br>w tym cukry 35g<br>Błonnik 13g<br>Sód 1,03g |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Dieta<br>13.08.2026r. | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                           | II Kolacja                                                                         | Wartość odżywcza                                                                                                                                                |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>D01 podstawowa</b> | 1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g<br>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b> , woda, sól) 30g<br>3. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 10g<br>4. <b>Kiełbasa krakowska</b> (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g<br>5. <b>Surówka z rzodkwi białej</b> (składniki: | 1. <b>Barszcz ukraiński</b> (składniki: ziemniaki 29%, woda 16%, kapusta biała 14%, koncentrat pomidorowy 14%, buraki 10%, koncentrat barszczu czerwonego 8%, fasola biała nasiona suche 5%, mleko 2% 3%, <b>przyprawy</b> 1%) 350ml<br>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 200g<br>3. <b>Kotlet z kapustą gotowany w sosie pomidorowym</b> (składniki: kapusta biała 41%, łopatka wieprzowa 29%, <b>ryż biały</b> 8%, koncentrat pomidorowy 8%, cebula 4%, <b>jajko</b> 4%, <b>mleko</b> 2%, 3%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 2%, <b>przyprawy</b> 1%) | 1. <b>Makaron z serem twarogowym i truskawkami</b> (składniki: truskawki mrożone 32%, <b>makaron</b> 26%, <b>ser twarogowy</b> półtłusty 26%, <b>mleko</b> 2% 14%, cukier wanilinowy 2%) 300g<br>2. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml | 1. <b>Kanapka (grahamka, masło śmietankowe, szynka konserwowa, sałata, ogórek)</b> | Wartość energetyczna 2135kcal<br>Białko 109g<br>Tłuszcz 51g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe 20g<br>Węglowodany 331g<br>w tym cukry 43g<br>Błonnik 35g<br>Sód 3,23g |



## JADŁOSPIS 11-20.08.2026r.

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                     |                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                       | rzodkiew biała 83%, <b>jogurt naturalny</b> 10%, <b>majonez</b> 4%, szczypiorek 3%) 140g, <b>sałata</b> 20g<br>6. <b>Płatki jęczmienne gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 2% 94%, płatki <b>jęczmienne</b> 6%) 350ml<br>7. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 200g<br>4. <b>Brokuł</b> gotowany 150g<br>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem</b> (5g) 200ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                     |                                                                                                                                                                 |
| D02 łatwostrawna                                      | 1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 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<br>2. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 10g<br>3. <b>Kielbasa krakowska</b> (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g<br>4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g<br>5. <b>Płatki jęczmienne gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 2% 94%, płatki <b>jęczmienne</b> 6%) 350ml<br>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml | 1. <b>Barszcz czerwony</b> (składniki: ziemniaki 29%, buraki 22%, woda 20%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, koncentrat barszczu czerwonego 9%, <b>mleko</b> 2% 2%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 2%, <b>przyprawy</b> 2%) 350ml<br>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 200g<br>3. <b>Pulpet gotowany w sosie pomidorowym</b> (składniki: udziec z indyka 62%, koncentrat pomidorowy 18%, <b>bulka wrocławska</b> 12%, <b>jajko</b> 6%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 130g<br>4. <b>Brokuł</b> gotowany 150g<br>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem</b> (5g) 200ml | 1. <b>Makaron z serem twarogowym i truskawkami</b> (składniki: truskawki mrożone 32%, <b>makaron</b> 26%, <b>ser twarogowy</b> półtłusty 26%, <b>mleko</b> 2% 14%, cukier wanilinowy 2%) 300g<br>2. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml | 1. <b>Kanapka (kajzerka, masło śmietankowe, szynka konserwowa, sałata, pomidor)</b> | Wartość energetyczna 2096kcal<br>Białko 110g<br>Tłuszcz 50g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe 21g<br>Węglowodany 317g<br>w tym cukry 47g<br>Błonnik 28g<br>Sód 3,37g |
| D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | 1. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b> , woda, sól) 90g<br>2. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 10g<br>3. <b>Kielbasa krakowska</b> ((składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g<br>4. <b>Surówka z rzodkwi białej</b> (składniki: rzodkiew biała 83%, <b>jogurt naturalny</b> 10%, <b>majonez</b> 4%, szczypiorek 3%) 140g, <b>sałata</b> 20g<br>5. <b>Jogurt naturalny</b> (składniki: <b>mleko</b> , odtłuszczone <b>mleko</b> w proszku, białka                                                                                                                                                                        | 1. <b>Barszcz ukraiński</b> (składniki: ziemniaki 29%, woda 16%, kapusta biała 14%, koncentrat pomidorowy 14%, buraki 10%, koncentrat barszczu czerwonego 8%, fasola biała nasiona suche 5%, mleko 2% 3%, <b>przyprawy</b> 1%) 350ml<br>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 200g<br>3. <b>Kotlet z kapustą gotowany w sosie pomidorowym</b> (składniki: kapusta biała 41%, łopatka wieprzowa 29%, <b>ryż</b> biały 8%, koncentrat pomidorowy 8%, cebula 4%, <b>jajko</b> 4%, <b>mleko</b> 2%, 3%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 200g                                                 | 1. <b>Makaron z serem twarogowym i truskawkami</b> (składniki: truskawki mrożone 33%, <b>makaron pełne ziarno</b> 27%, <b>ser twarogowy</b> półtłusty 27%, <b>mleko</b> 2% 13%) 300g<br>2. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml          | 1. <b>Kanapka (grahamka, masło śmietankowe, szynka konserwowa, sałata, ogórek)</b>  | Wartość energetyczna 1924kcal<br>Białko 98g<br>Tłuszcz 45g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe 18g<br>Węglowodany 302g<br>w tym cukry 25g<br>Błonnik 35g<br>Sód 3,09g  |



## JADŁOSPIS 11-20.08.2026r.

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                    |                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | <b>mleka</b> , żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g<br>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4. <b>Brokuł</b> gotowany 150g<br>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek</b> 200ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                    |                                                                                                                                                                 |
| <b>D05 z ograniczeniem tłuszczu</b> | 1. <b>Bułka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 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<br>2. <b>Półdewica drobiowa</b> (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko <b>sojowe</b> , stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik <b>pszenny</b> (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają <b>mleko</b> ), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają <b>seler</b> ), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g<br>3. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g<br>4. <b>Płatki jęczmienne gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 2% 94%, płatki <b>jęczmienne</b> 6%) 350ml<br>5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml | 1. <b>Barszcz czerwony</b> (składniki: ziemniaki 29%, buraki 22%, woda 20%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, koncentrat barszczu czerwonego 9%, <b>mleko</b> 2% 2%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 2%, <b>przyprawy</b> 2%) 350ml<br>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 200g<br>3. <b>Pulpet gotowany w sosie pomidorowym</b> (składniki: udziec z indyka 62%, koncentrat pomidorowy 18%, <b>bułka wrocławska</b> 12%, <b>jajko</b> 6%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 130g<br>4. <b>Brokuł</b> gotowany 150g<br>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml | 1. <b>Makaron z serem twarogowym i truskawkami</b> (składniki: truskawki mrożone 32%, <b>makaron</b> 26%, <b>ser twarogowy</b> chudy 26%, <b>mleko</b> 2% 14%, cukier wanilinowy 2%) 300g<br>2. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml     | 1. <b>Kanapka (kajzerka, szynka konserwowa, sałata, pomidor)</b>                   | Wartość energetyczna 2100kcal<br>Białko 107g<br>Tłuszcz 42g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe 18g<br>Węglowodany 339g<br>w tym cukry 48g<br>Błonnik 29g<br>Sód 3,33g |
| <b>P01 podstawowa</b>               | 1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g<br>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b> , woda, sól) 60g<br>3. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 10g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1. <b>Barszcz czerwony</b> (składniki: ziemniaki 29%, buraki 22%, woda 20%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, koncentrat barszczu czerwonego 9%, <b>mleko</b> 2% 2%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 2%, <b>przyprawy</b> 2%) 250ml<br>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 100g<br>3. <b>Pulpet gotowany w sosie pomidorowym</b> (składniki: udziec z                                                                                                                                                                                                                                                             | 1. <b>Makaron z serem twarogowym i truskawkami</b> (składniki: truskawki mrożone 32%, <b>makaron</b> 26%, <b>ser twarogowy</b> półtłusty 26%, <b>mleko</b> 2% 14%, cukier wanilinowy 2%) 250g<br>2. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml | 1. <b>Kanapka (grahamka, masło śmietankowe, szynka konserwowa, sałata, ogórek)</b> | Wartość energetyczna 1556kcal<br>Białko 78g<br>Tłuszcz 36g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe 15g<br>Węglowodany 244g<br>w tym cukry 35g<br>Błonnik 29g<br>Sód 2,24g  |



## JADŁOSPIS 11-20.08.2026r.

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                     |                                                                                                                                                                |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  | 4. <b>Kielbasa krakowska</b> (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g<br>5. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 10g<br>6. <b>Mus owocowy</b><br>7. <b>Płatki jęczmienne gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 2% 94%, płatki jęczmienne 6%) 150ml<br>8. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | indyka 62%, koncentrat pomidorowy 18%, <b>bulka wroclawska</b> 12%, <b>jajko</b> 6%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 80g<br>4. <b>Brokuł</b> gotowany 80g<br>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml<br><b>PODWIECZOREK: Jablko</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                     |                                                                                                                                                                |
| P02 latwostrawna | 1. <b>Bulka wroclawska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 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<br>2. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 5g<br>3. <b>Kielbasa krakowska</b> (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 30g<br>4. <b>Pomidor</b> 40g, <b>sałata</b> 10g<br>5. <b>Mus owocowy</b><br>6. <b>Płatki jęczmienne gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 2% 94%, płatki jęczmienne 6%) 150ml<br>7. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml | 1. <b>Barszcz czerwony</b> (składniki: ziemniaki 29%, buraki 22%, woda 20%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, koncentrat barszczu czerwonego 9%, <b>mleko</b> 2% 2%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 2%, <b>przyprawy</b> 2%) 150ml<br>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 60g<br>3. <b>Pulpet gotowany w sosie pomidorowym</b> (składniki: udziec z indyka 62%, koncentrat pomidorowy 18%, <b>bulka wroclawska</b> 12%, <b>jajko</b> 6%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 60g<br>4. <b>Brokuł</b> gotowany 60g<br>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml<br><b>PODWIECZOREK: Jablko</b> | 1. <b>Makaron z serem twarogowym i truskawkami</b> (składniki: truskawki mrożone 32%, <b>makaron</b> 26%, <b>ser twarogowy</b> półtłusty 26%, <b>mleko</b> 2% 14%, cukier wanilinowy 2%) 150g<br>2. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml | 1. <b>Kanapka (kajzerka, masło śmietankowe, szynka konserwowa, sałata, pomidor)</b> | Wartość energetyczna 1119kcal<br>Białko 54g<br>Tłuszcz 26g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe 11g<br>Węglowodany 175g<br>w tym cukry 27g<br>Błonnik 17g<br>Sód 1,57g |

| Dieta<br>14.08.2026r. | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                              | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                 | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                | II Kolacja                                                                                                                                                                                                                         | Wartość odżywcza                                                                                                                                  |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| D01 podstawowa        | 1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g<br>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g | 1. <b>Krupnik</b> (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, kasza jęczmienna perłowa 6%, olej rzepakowy 3%, <b>przyprawy</b> 1%) 350ml<br>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 200g<br>3. <b>Ryba pieczona w sosie śmietanowo-</b> | 1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g<br>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g | 1. <b>Rogal maślany</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500 53%, cukier, margaryna: (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy), woda, emulgatory (mono – i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), | Wartość energetyczna 2099kcal<br>Białko 96g<br>Tłuszcz 73g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe 32g<br>Węglowodany 307g<br>w tym cukry 79g<br>Błonnik 30g |



## JADŁOSPIS 11-20.08.2026r.

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                       | <p>3. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 10g</p> <p>4. <b>Jajko gotowane</b></p> <p>5. <b>Sos tatarski</b> (składniki: ogórek kwaszony 47%, <b>jogurt naturalny</b> 28%, groszek konserwowy 15%, <b>majonez</b> 10%, szczypiorek 1%) 100g</p> <p>6. <b>Salata</b> 20g</p> <p>7. <b>Płatki ryżowe gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 2% 94%, płatki <b>ryżowe</b> 6%) 350ml</p> <p>8. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p><b>musztardowym</b> (składniki: filet z <b>ryby</b> 51%, <b>mleko</b> 2% 17%, por 12.5%, olej rzepakowy 8.5%, <b>musztarda</b> 4%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 4%, <b>mix tłuszczowy</b> 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 200g</p> <p>4. <b>Surówka z kapusty czerwonej</b> (składniki: kapusta czerwona 62.5%, jabłko 12.5%, por 12.5%, kukurydza 6.25%, olej rzepakowy 6.25%) 150g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem</b> (5g) 200ml</p>                                                     | <p>3. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 15g</p> <p>4. <b>Twarożek ze szczypiorkiem</b> (składniki: <b>ser twarogowy półtłusty</b> 80%, <b>mleko</b> 2% 18%, szczypiorek 2%) 100g</p> <p>5. <b>Papryka czerwona</b> 70g</p> <p>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato)), woda, sól, kruszonka: mąka <b>pszenna</b>, margaryna, cukier, <b>białko kurze</b>)</p>                                                                                                                                                                                                                                     | <p>Sód 1,99g</p>                                                                                                                                                                                  |
| D02 łatwostrawna                                      | <p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p> <p>2. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 10g</p> <p>3. <b>Jajko gotowane</b></p> <p>4. <b>Sos jogurtowy</b> (składniki: <b>jogurt naturalny</b> 53%, jabłko 40%, natka pietruszki 7%) 40g</p> <p>5. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>6. <b>Płatki ryżowe gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 2% 94%, płatki <b>ryżowe</b> 6%) 350ml</p> <p>7. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p> | <p>1. <b>Krupnik</b> (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, kasza <b>jęczmienna</b> perlowa 6%, olej rzepakowy 3%, <b>przyprawy</b> 1%) 350ml</p> <p>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 200g</p> <p>3. <b>Ryba pieczona w jarzynach</b> (składniki: filet <b>rybny</b> 68%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 22%, olej rzepakowy 9%, <b>przyprawy</b> 1%) 200g</p> <p>4. <b>Marchewka</b> (mrożona) gotowana 150g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem</b> (5g) 200ml</p> | <p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 80g</p> <p>2. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 15g</p> <p>3. <b>Twarożek z koperkiem</b> (składniki: <b>ser twarogowy półtłusty</b> 80%, <b>mleko</b> 2% 18%, koperek 2%) 100g</p> <p>4. <b>Pomidor</b> 70g</p> <p>5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p> | <p>1. <b>Rogal maślany</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 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 <b>pszenna</b>, margaryna, cukier, <b>białko kurze</b>)</p> | <p>Wartość energetyczna 2046kcal</p> <p>Białko 97g</p> <p>Tłuszcz 78g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 31g</p> <p>Węglowodany 278g</p> <p>w tym cukry 80g</p> <p>Błonnik 23g</p> <p>Sód 1,45g</p> |
| D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | <p>1. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 90g</p> <p>2. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 10g</p> <p>3. <b>Jajko gotowane</b></p> <p>4. <b>Sos tatarski</b> (składniki: ogórek kwaszony 47%, <b>jogurt naturalny</b> 28%, groszek konserwowy 15%, <b>majonez</b> 10%, szczypiorek 1%) 100g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>1. <b>Krupnik</b> (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, kasza <b>jęczmienna</b> perlowa 6%, olej rzepakowy 3%, <b>przyprawy</b> 1%) 350ml</p> <p>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 200g</p> <p>3. <b>Ryba pieczona w sosie śmietanowo-musztardowym</b> (składniki: filet z <b>ryby</b> 51%, <b>mleko</b> 2% 17%, por 12.5%, olej rzepakowy 8.5%, <b>musztarda</b> 4%, mąka</p>                                                                                                            | <p>1. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 120g</p> <p>2. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 15g</p> <p>3. <b>Twarożek ze szczypiorkiem</b> (składniki: <b>ser twarogowy półtłusty</b> 80%, <b>mleko</b> 2% 18%, szczypiorek 2%) 100g</p> <p>4. <b>Papryka czerwona</b> 70g</p>                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>1. <b>Kefir</b> (składniki: <b>mleko</b>, odtłuszczone <b>mleko</b> w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g</p> <p>2. <b>Jabłko</b></p>                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Wartość energetyczna 1972kcal</p> <p>Białko 92g</p> <p>Tłuszcz 72g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 23g</p> <p>Węglowodany 287g</p> <p>w tym cukry 40g</p> <p>Błonnik 39g</p> <p>Sód 2,02g</p> |



|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | <p>5. <b>Salata</b> 20g</p> <p>6. <b>Jogurt naturalny</b> (składniki: <b>mleko</b>, odtłuszczone <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p> <p>7. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>pszenna</b> typ 550 4%, <b>mix tłuszczowy</b> 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 200g</p> <p>4. <b>Surówka z kapusty czerwonej</b> (składniki: kapusta czerwona 62.5%, jabłko 12.5%, por 12.5%, kukurydza 6.25%, olej rzepakowy 6.25%) 150g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek</b> 200ml</p>                                                                                                                                                                                                           | <p>5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                   |
| <b>D05 z ograniczeniem tłuszczu</b> | <p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g</p> <p>2. <b>Jajka gotowane z twarogiem</b> (składniki: białko <b>jaja</b> kurzego 48%, <b>ser</b> twarogowy chudy 48%, koperek 1%, <b>pieprz czarny</b> 1%) 120g</p> <p>3. <b>Sos jogurtowy</b> (składniki: <b>jogurt naturalny</b> 53%, jabłko 40%, natka pietruszki 7%) 40g</p> <p>4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>salata</b> 20g</p> <p>5. <b>Płatki ryżowe gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 2% 94%, płatki <b>ryżowe</b> 6%) 350ml</p> <p>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p> | <p>1. <b>Krupnik</b> (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, kasza <b>jęczmienna</b> perlowa 6%, olej rzepakowy 3%, <b>przyprawy</b> 1%) 350ml</p> <p>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 200g</p> <p>3. <b>Ryba pieczona w jarzynach</b> (składniki: filet <b>rybny</b> 68%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 22%, olej rzepakowy 9%, <b>przyprawy</b> 1%) 200g</p> <p>4. <b>Marchewka</b> (mrożona) gotowana 150g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem</b> (5g) 200ml</p> | <p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g</p> <p>2. <b>Twarożek z koperkiem</b> (składniki: <b>ser twarogowy chudy</b> 80%, <b>mleko</b> 2% 18%, koperek 2%) 100g</p> <p>3. <b>Pomidor</b> 70g</p> <p>4. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>                                 | <p>1. <b>Rogal maślany</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 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 <b>pszenna</b>, margaryna, cukier, <b>białko kurze</b>)</p> | <p>Wartość energetyczna 2219kcal</p> <p>Białko 106g</p> <p>Tłuszcz 70g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 29g</p> <p>Węglowodany 301g</p> <p>w tym cukry 83g</p> <p>Błonnik 23g</p> <p>Sód 1,8g</p> |
| <b>P01 podstawowa</b>               | <p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g</p> <p>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 60g</p> <p>3. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 10g</p> <p>4. <b>Jajko gotowane</b></p> <p>5. <b>Sos jogurtowy</b> (składniki: <b>jogurt naturalny</b> 53%, jabłko 40%, natka pietruszki 7%) 20g</p> <p>6. <b>Pomidor</b> 50g, <b>salata</b> 10g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>1. <b>Krupnik</b> (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, kasza <b>jęczmienna</b> perlowa 6%, olej rzepakowy 3%, <b>przyprawy</b> 1%) 200ml</p> <p>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 80g</p> <p>3. <b>Ryba pieczona w jarzynach</b> (składniki: filet <b>rybny</b> 68%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 22%, olej rzepakowy 9%, <b>przyprawy</b> 1%) 120g</p> <p>4. <b>Marchewka</b> (mrożona) gotowana 100g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem</b> (5g) 200ml</p>  | <p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g</p> <p>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 60g</p> <p>3. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 10g</p> <p>4. <b>Twarożek z koperkiem</b> (składniki: <b>ser twarogowy półtłusty</b> 80%, <b>mleko</b> 2% 18%, koperek 2%) 60g</p> <p>5. <b>Pomidor</b> 50g, <b>salata</b> 10g</p> <p>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%,</p> | <p>1. <b>Rogal maślany</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 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 <b>pszenna</b>, margaryna, cukier, <b>białko kurze</b>)</p> | <p>Wartość energetyczna 1613kcal</p> <p>Białko 74g</p> <p>Tłuszcz 57g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 22g</p> <p>Węglowodany 242g</p> <p>w tym cukry 67g</p> <p>Błonnik 25g</p> <p>Sód 1,37g</p> |



## JADŁOSPIS 11-20.08.2026r.

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         | 7. <b>Sok wieloowocowy</b><br>8. <b>Płatki ryżowe gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 2% 94%, płatki <b>ryżowe</b> 6%) 200ml<br>9. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>PODWIECZOREK: Kefir</b> (składniki: <b>mleko</b> , odtłuszczone <b>mleko</b> w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | herbata czarna 1%) 200ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                |
| <b>P02 łatwostrawna</b> | 1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 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<br>2. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 5g<br>3. <b>Jajko gotowane</b><br>4. <b>Sos jogurtowy</b> (składniki: <b>jogurt naturalny</b> 53%, jabłko 40%, natka pietruszki 7%) 20g<br>5. <b>Pomidor</b> 40g, <b>sałata</b> 10g<br>6. <b>Sok wieloowocowy</b><br>7. <b>Płatki ryżowe gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 2% 94%, płatki <b>ryżowe</b> 6%) 150ml<br>8. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml | 1. <b>Krupnik</b> (składniki: woda 48%, ziemniaki 28%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, kasza <b>jęczmienna</b> perlowa 6%, olej rzepakowy 3%, <b>przyprawy</b> 1%) 150ml<br>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 60g<br>3. <b>Ryba pieczona w jarzynach</b> (składniki: filet <b>rybny</b> 68%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 22%, olej rzepakowy 9%, <b>przyprawy</b> 1%) 80g<br>4. <b>Marchewka</b> (mrożona) gotowana 60g<br>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem</b> (5g) 200ml<br><b>PODWIECZOREK: Kefir</b> (składniki: <b>mleko</b> , odtłuszczone <b>mleko</b> w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g | 1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 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<br>2. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 5g<br>3. <b>Twarożek z koperkiem</b> (składniki: <b>ser twarogowy półtłusty</b> 80%, <b>mleko</b> 2% 18%, koperek 2%) 40g<br>4. <b>Pomidor</b> 40g, <b>sałata</b> 10g<br>5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml | 1. <b>Rogal maślany</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 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 <b>pszenna</b> , margaryna, cukier, <b>białko kurze</b> ) | Wartość energetyczna 1137kcal<br>Białko 56g<br>Tłuszcz 42g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe 18g<br>Węglowodany 167g<br>w tym cukry 61g<br>Błonnik 11g<br>Sód 0,72g |

| Dieta<br>15.08.2026r. | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | II Kolacja      | Wartość odżywcza                                                                                                                                                |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>D01 podstawowa</b> | 1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g<br>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b> , woda, sól) 30g<br>3. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 10g<br>4. <b>Schab pieczony na zimno</b> (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, <b>przyprawy</b> 1%) 60g | 1. <b>Zupa z cukinią</b> (składniki: woda 33%, cukinia 23%, ziemniaki 23%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, mleko 2% 3%, olej rzepakowy 2%, por 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 350ml<br>2. <b>Kasza jęczmienna</b> gotowana 80g<br>3. <b>Udziec z indyka pieczony w sosie żurawinowym</b> (składniki: udziec z indyka 81%, żurawina do mięs 17%, <b>przyprawy</b> 2%) 130g<br>4. <b>Surówka z marchewki</b> (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, | 1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g<br>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b> , woda, sól) 60g<br>3. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 15g<br>4. <b>Ser żółty</b> (składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii kwasu | 1. <b>Banan</b> | Wartość energetyczna 2054kcal<br>Białko 106g<br>Tłuszcz 64g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe 30g<br>Węglowodany 291g<br>w tym cukry 51g<br>Błonnik 36g<br>Sód 2,67g |



## JADŁOSPIS 11-20.08.2026r.

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                 |                                                                                                                                                                |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  | 5. <b>Ogórek</b> 50g, <b>sałata</b> 20g<br>6. <b>Kakao gotowane na mleku</b> (składniki: mleko 2% 96%, kakao 4%) 200ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | cukier 1.5%) 150g<br>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | mlekowego) 60g<br>5. <b>Salatka jarzynowa</b> (składniki: marchewka z groszkiem mrożona 30%, jabłko 21%, <b>jajko</b> 8.5%, ogórek kwaszony 8.5%, por 8.5%, pietruszka korzeń 8.5%, <b>seler</b> 6%, <b>jogurt naturalny</b> 8%, <b>przyprawy</b> 1%) 230g<br>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                 |                                                                                                                                                                |
| D02 łatwostrawna | 1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 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<br>2. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 10g<br>3. <b>Schab pieczony na zimno</b> (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, <b>przyprawy</b> 1%) 60g<br>4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g<br>5. <b>Kakao gotowane na mleku</b> (składniki: mleko 2% 96%, kakao 4%) 200ml | 1. <b>Zupa z cukinią</b> (składniki: woda 33%, cukinia 23%, ziemniaki 23%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, mleko 2% 3%, olej rzepakowy 2%, por 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 350ml<br>2. <b>Kasza jęczmienna</b> gotowana 80g<br>3. <b>Udziec z indyka pieczony w sosie żurawinowym</b> (składniki: udziec z indyka 81%, żurawina do mięs 17%, <b>przyprawy</b> 2%) 130g<br>4. <b>Surówka z marchewki</b> (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 150g<br>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml | 1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 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<br>2. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 15g<br>3. <b>Półdewica drobiowa</b> (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko <b>sojowe</b> , stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik <b>pszenny</b> (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają <b>mleko</b> ), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają <b>seler</b> ), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 60g<br>4. <b>Salatka jarzynowa</b> (składniki: marchewka z groszkiem mrożona 33%, jabłko 24%, pietruszka korzeń 17% <b>jajko</b> 10%, <b>jogurt naturalny</b> 9%, <b>seler</b> 6%, <b>przyprawy</b> 1%) 220g<br>5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml | 1. <b>Banan</b> | Wartość energetyczna 1844kcal<br>Białko 93g<br>Tłuszcz 52g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe 21g<br>Węglowodany 266g<br>w tym cukry 52g<br>Błonnik 28g<br>Sód 2,35g |



## JADŁOSPIS 11-20.08.2026r.

|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | <p>1. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g</p> <p>2. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g</p> <p>3. <b>Schab pieczony na zimno</b> (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, przyprawy 1%) 60g</p> <p>4. <b>Ogórek</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>5. <b>Jogurt naturalny</b> (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p> <p>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p> | <p>1. <b>Zupa z cukinią</b> (składniki: woda 33%, cukinia 23%, ziemniaki 23%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 3%, olej rzepakowy 2%, por 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. <b>Kasza jęczmienna pęczak</b> gotowana 80g</p> <p>3. <b>Udziec z indyka pieczony w sosie żurawinowym</b> (składniki: udziec z indyka 81%, żurawina do mięs 17%, przyprawy 2%) 130g</p> <p>4. <b>Surówka z marchewki</b> (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 150g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek</b> 200ml</p>        | <p>1. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 120g</p> <p>2. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: śmietanka pasteryzowana) 15g</p> <p>3. <b>Ser żółty</b> (składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii kwasu mlekowego) 60g</p> <p>4. <b>Salatka jarzynowa</b> (składniki: marchewka z groszkiem mrożona 30%, jabłko 21%, jajko 8.5%, ogórek kwaszony 8.5%, por 8.5%, pietruszka korzeń 8.5%, seler 6%, jogurt naturalny 8%, przyprawy 1%) 230g</p> <p>5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>1. <b>Jabłko</b></p> <p>Wartość energetyczna 1966kcal<br/>Białko 104g<br/>Tłuszcz 62g<br/>Nasycone kwasy tłuszczowe 28g<br/>Węglowodany 278g<br/>w tym cukry 31g<br/>Błonnik 43g<br/>Sód 1,99g</p> |
| <b>D05 z ograniczeniem tłuszczu</b>                          | <p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g</p> <p>2. <b>Schab pieczony na zimno</b> (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, przyprawy 1%) 60g</p> <p>3. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>4. <b>Kakao gotowane na mleku</b> (składniki: mleko 2% 96%, kakao 4%) 200ml</p>                                                                    | <p>1. <b>Zupa z cukinią</b> (składniki: woda 33%, cukinia 23%, ziemniaki 23%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 3%, olej rzepakowy 2%, por 1%, przyprawy 1%) 350ml</p> <p>2. <b>Kasza jęczmienna</b> gotowana 80g</p> <p>3. <b>Udziec z indyka pieczony w sosie żurawinowym</b> (składniki: udziec z indyka 81%, żurawina do mięs 17%, przyprawy 2%) 130g</p> <p>4. <b>Surówka z marchewki</b> (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 150g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml</p> | <p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g</p> <p>2. <b>Polędwica drobiowa</b> (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</p> <p>3. <b>Salatka jarzynowa</b> (składniki: marchewka z groszkiem mrożona 33%,</p> | <p>1. <b>Banan</b></p> <p>Wartość energetyczna 2006kcal<br/>Białko 101g<br/>Tłuszcz 51g<br/>Nasycone kwasy tłuszczowe 20g<br/>Węglowodany 301g<br/>w tym cukry 53g<br/>Błonnik 29g<br/>Sód 2,65g</p>  |



## JADŁOSPIS 11-20.08.2026r.

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | jabłko 24%, pietruszka korzeń 17%<br>białko <b>jajka</b> 10%, <b>jogurt naturalny</b> 9%, <b>seler</b> 6%, <b>przyprawy</b> 1%) 220g<br>4. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                |
| P01 podstawowa   | 1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g<br>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b> , woda, sól) 60g<br>3. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 10g<br>4. <b>Schab pieczony na zimno</b> (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, <b>przyprawy</b> 1%) 30g<br>5. <b>Ogórek</b> 50g, <b>sałata</b> 10g<br>6. <b>Mus owocowy</b><br>7. <b>Kakao gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 2% 96%, kakao 4%) 150ml                                                   | 1. <b>Zupa z cukinią</b> (składniki: woda 33%, cukinia 23%, ziemniaki 23%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, mleko 2% 3%, olej rzepakowy 2%, por 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 250ml<br>2. <b>Kasza jęczmienna</b> gotowana 30g<br>3. <b>Udziec z indyka pieczony w sosie żurawinowym</b> (składniki: udziec z indyka 81%, żurawina do mięs 17%, <b>przyprawy</b> 2%) 100g<br>4. <b>Surówka z marchewki</b> (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 80g<br>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml<br><b>PODWIECZOREK: Banan</b> | 1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g<br>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b> , woda, sól) 60g<br>3. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 10g<br>4. <b>Ser żółty</b> (składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii kwasu mlekowego) 30g<br>5. <b>Salatka jarzynowa</b> (składniki: marchewka z groszkiem mrożona 33%, jabłko 24%, pietruszka korzeń 17% <b>jajko</b> 10%, <b>jogurt naturalny</b> 9%, <b>seler</b> 6%, <b>przyprawy</b> 1%) 150g<br>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml | 1. <b>Maślanka 0.5% tłuszczu</b> (składniki: <b>maślanka</b> , <b>mleko</b> , żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml | Wartość energetyczna 1538kcal<br>Białko 80g<br>Tłuszcz 41g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe 20g<br>Węglowodany 221g<br>w tym cukry 48g<br>Błonnik 28g<br>Sód 1,86g |
| P02 łatwostrawna | 1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 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<br>2. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 5g<br>3. <b>Schab pieczony na zimno</b> (składniki: schab wieprzowy 88%, olej rzepakowy 7%, czosnek 3%, <b>przyprawy</b> 1%) 30g<br>4. <b>Pomidor</b> 40g, <b>sałata</b> 10g<br>5. <b>Mus owocowy</b><br>6. <b>Kakao gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 2% 96%, kakao 4%) 150ml | 1. <b>Zupa z cukinią</b> (składniki: woda 33%, cukinia 23%, ziemniaki 23%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, mleko 2% 3%, olej rzepakowy 2%, por 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 150ml<br>2. <b>Kasza jęczmienna</b> gotowana 20g<br>3. <b>Udziec z indyka pieczony w sosie żurawinowym</b> (składniki: udziec z indyka 81%, żurawina do mięs 17%, <b>przyprawy</b> 2%) 80g<br>4. <b>Surówka z marchewki</b> (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 80g<br>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml<br><b>PODWIECZOREK: Banan</b>  | 1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 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<br>2. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 5g<br>3. <b>Ser żółty</b> (składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii kwasu mlekowego) 30g<br>5. <b>Salatka jarzynowa</b> (składniki: marchewka z groszkiem mrożona 33%, jabłko 24%, pietruszka korzeń 17%                                                                                                             | 1. <b>Maślanka 0.5% tłuszczu</b> (składniki: <b>maślanka</b> , <b>mleko</b> , żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml | Wartość energetyczna 1112kcal<br>Białko 67g<br>Tłuszcz 31g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe 16g<br>Węglowodany 142g<br>w tym cukry 43g<br>Błonnik 13g<br>Sód 1,16g |



## JADŁOSPIS 11-20.08.2026r.

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | jajko 10%, jogurt naturalny 9%, seler 6%, przyprawy 1%) 60g<br>5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta<br>16.08.2026r.   | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | II Kolacja                                                                                                                            | Wartość odżywcza                                                                                                                                                |
| <b>D01 podstawowa</b>   | 1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g<br>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g<br>3. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g<br>4. <b>Hummus</b> (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<br>5. <b>Ogórek kwaszony</b> 50g, <b>sałata</b> 20g<br>6. <b>Kawa zbożowa gotowana na mleku</b> (składniki: mleko 2% 96%, kawa zbożowa 4%) 200ml | 1. <b>Rosół z makaronem</b> (składniki: woda 49%, marchewka 15%, kurczak 8.5%, makaron 8.5%, pietruszka 5%, seler 5%, por 5%, cebula 3%, przyprawy 1%) 350ml<br>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 200g<br>3. <b>Gotowana wołowina w sosie chrzanowym</b> (składniki: wołowina 67%, włoszczyzna mrożona 10%, chrzan 10%, mleko 2% 10%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 1%) 180g<br>4. <b>Salatka z buraka i jabłka</b> (składniki: burak gotowany 66%, jabłko 27%, olej rzepakowy 6%, przyprawy 1%) 150g<br>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml | 1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g<br>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g<br>3. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: śmietanka pasteryzowana) 15g<br>4. <b>Poledwica sopocka</b> (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany, błonnik pszeny (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<br>5. <b>Salatka warzywna</b> (składniki: sałata lodowa 31%, pomidor 31%, ogórek 15%, papryka czerwona 15%, olej rzepakowy 7%, przyprawy 1%) 130g<br>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml | 1. <b>Kefir</b> (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g                     | Wartość energetyczna 2207kcal<br>Białko 97g<br>Tłuszcz 92g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe 24g<br>Węglowodany 261g<br>w tym cukry 41g<br>Błonnik 35g<br>Sód 3,67g  |
| <b>D02 łatwostrawna</b> | 1. <b>Bulka wrocławska</b> (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<br>2. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1. <b>Rosół z makaronem</b> (składniki: woda 49%, marchewka 15%, kurczak 8.5%, makaron 8.5%, pietruszka 5%, seler 5%, por 5%, cebula 3%, przyprawy 1%) 350ml<br>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 200g<br>3. <b>Gotowana wołowina w sosie koperkowym</b> (składniki: wołowina 68%, włoszczyzna mrożona 26%, mąka                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1. <b>Bulka wrocławska</b> (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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1. <b>Kefir</b> (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g<br>2. <b>Jabłko</b> | Wartość energetyczna 1937kcal<br>Białko 108g<br>Tłuszcz 75g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe 27g<br>Węglowodany 263g<br>w tym cukry 44g<br>Błonnik 25g<br>Sód 2,46g |



## JADŁOSPIS 11-20.08.2026r.

|                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                     | <p>śmietanka pasteryzowana) 10g<br/>3. <b>Pasta z jaj z koperkiem</b> (składniki: jajko 78%, jogurt naturalny 20%, koperek 2%) 110g<br/>4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g<br/>5. <b>Kawa zbożowa gotowana na mleku</b> (składniki: mleko 2% 96%, kawa zbożowa 4%) 200ml</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>pszenna typ 550 4%, koper 1%, przyprawy 1%) 180g<br/>4. <b>Salatka z buraka i jabłka</b> (składniki: burak gotowany 66%, jabłko 27%, olej rzepakowy 6%, przyprawy 1%) 150g<br/>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml</p>                                                                                                                                                                                                                                          | <p>2. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: śmietanka pasteryzowana) 15g<br/>3. <b>Polędwica sopocka</b> (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<br/>4. <b>Salata z pomidorami</b> 120g<br/>5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                               |
| <p><b>D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b></p> | <p>1. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g<br/>2. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g<br/>3. <b>Hummus</b> (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<br/>4. <b>Ogórek kwaszony</b> 50g, <b>sałata</b> 20g<br/>5. <b>Jogurt naturalny</b> (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g<br/>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p> | <p>1. <b>Rosół z makaronem</b> (składniki: woda 49%, marchewka 15%, kurczak 8.5%, makaron 8.5%, pietruszka 5%, seler 5%, por 5%, cebula 3%, przyprawy 1%) 350ml<br/>2. <b>Kasza gryczana</b> gotowana 80g<br/>3. <b>Gotowana wołowina w sosie chrzanowym</b> (składniki: wołowina 67%, włoszczyzna mrożona 10%, chrzan 10%, mleko 2% 10%, mąka pszenna typ 550 2%, przyprawy 1%) 180g<br/>4. <b>Kalafior</b> (mrożony) gotowany 150g<br/>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek</b> 200ml</p> | <p>1. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 120g<br/>2. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: śmietanka pasteryzowana) 15g<br/>3. <b>Polędwica sopocka</b> (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<br/>4. <b>Salatka warzywna</b> (składniki: sałata lodowa 31%, pomidor 31%, ogórek 15%, papryka czerwona 15%, olej rzepakowy 7%, przyprawy 1%) 130g<br/>5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p> | <p>1. <b>Kefir</b> (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g</p>                      | <p>Wartość energetyczna 2226kcal<br/>Białko 102g<br/>Tłuszcz 94g<br/>Nasycone kwasy tłuszczowe 24g<br/>Węglowodany 260g<br/>w tym cukry 26g<br/>Błonnik 42g<br/>Sód 4,42g</p> |
| <p><b>D05 z ograniczeniem tłuszczu</b></p>                          | <p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>1. <b>Rosół z makaronem</b> (składniki: woda 49%, marchewka 15%, kurczak 8.5%, makaron 8.5%, pietruszka 5%, seler 5%, por 5%, cebula 3%, przyprawy 1%) 350ml</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka pszenna 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>1. <b>Kefir</b> (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g<br/>2. <b>Jabłko</b></p> | <p>Wartość energetyczna 2111kcal<br/>Białko 106g<br/>Tłuszcz 60g<br/>Nasycone kwasy tłuszczowe 21g<br/>Węglowodany 359g</p>                                                   |



## JADŁOSPIS 11-20.08.2026r.

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  | tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g<br>2. <b>Pasta z białek jaj</b> (składniki: białko jaja kurzego 82%, <b>jogurt naturalny</b> 13%, natka pietruszki 5%) 120g<br>3. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g<br>4. <b>Miód</b> 25g<br>5. <b>Kawa zbożowa gotowana na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 2% 96%, <b>kawa zbożowa</b> 4%) 200ml                                                                                                                                                                                                                               | 2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 200g<br>3. <b>Gotowana wołowina w sosie koperkowym</b> (składniki: wołowina 68%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 26%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 4%, koper 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 180g<br>4. <b>Salatka z buraka i jabłka</b> (składniki: burak gotowany 66%, jabłko 27%, olej rzepakowy 6%, <b>przyprawy</b> 1%) 150g<br>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml                                                                                                                                                                                                                     | diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g<br>2. <b>Polędwica sopocka</b> (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik <b>owsiany</b> , błonnik <b>pszenny</b> (bezglutenowy), białko <b>sojowe</b> , cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 60g<br>3. <b>Salata z pomidorami</b> 120g<br>4. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml                                                                                                                                                                                                                           | w tym cukry 47g<br>Błonnik 26g<br>Sód 2,88g                                                                                      |                                                                                                                                                                |
| P01 podstawowa   | 1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g<br>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b> , woda, sól) 60g<br>3. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 10g<br>4. <b>Pasta z jaj z koperkiem</b> (składniki: <b>jajko</b> 78%, <b>jogurt naturalny</b> 20%, koperek 2%) 70g<br>5. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 10g<br>6. <b>Mus owocowy</b><br>7. <b>Kawa zbożowa gotowana na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 2% 96%, <b>kawa zbożowa</b> 4%) 150ml | 1. <b>Rosół z makaronem</b> (składniki: woda 49%, marchewka 15%, kurczak 8.5%, <b>makaron</b> 8.5%, pietruszka 5%, <b>seler</b> 5%, por 5%, cebula 3%, <b>przyprawy</b> 1%) 250ml<br>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 120g<br>3. <b>Gotowana wołowina w sosie koperkowym</b> (składniki: wołowina 68%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 26%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 4%, koper 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 150g<br>4. <b>Salatka z buraka i jabłka</b> (składniki: burak gotowany 66%, jabłko 27%, olej rzepakowy 6%, <b>przyprawy</b> 1%) 120g<br>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml<br><b>PODWIECZOREK: Jabłko</b> | 1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g<br>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b> , woda, sól) 60g<br>3. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 10g<br>4. <b>Polędwica sopocka</b> (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik <b>owsiany</b> , błonnik <b>pszenny</b> (bezglutenowy), białko <b>sojowe</b> , cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g<br>5. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 10g<br>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml | 1. <b>Kefir</b> (składniki: <b>mleko</b> , odtłuszczone <b>mleko</b> w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g | Wartość energetyczna 1632kcal<br>Białko 86g<br>Tłuszcz 55g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe 20g<br>Węglowodany 240g<br>w tym cukry 38g<br>Błonnik 31g<br>Sód 2,27g |
| P02 łatwostrawna | 1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1. <b>Rosół z makaronem</b> (składniki: woda 49%, marchewka 15%, kurczak                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1. <b>Kefir</b> (składniki: <b>mleko</b> , odtłuszczone <b>mleko</b> w proszku,                                                  | Wartość energetyczna 1062kcal<br>Białko 57g                                                                                                                    |



## JADŁOSPIS 11-20.08.2026r.

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                  |                                                                                                                 |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 30g<br>2. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: śmietanka pasteryzowana) 5g<br>3. <b>Pasta z jaj z koperkiem</b> (składniki: jajko 78%, jogurt naturalny 20%, koperek 2%) 60g<br>4. <b>Pomidor</b> 40g, <b>sałata</b> 10g<br>5. <b>Mus owocowy</b><br>6. <b>Kawa zbożowa gotowana na mleku</b> (składniki: mleko 2% 96%, kawa zbożowa 4%) 150ml | 8.5%, <b>makaron</b> 8.5%, pietruszka 5%, <b>seler</b> 5%, por 5%, cebula 3%, <b>przyprawy</b> 1%) 150ml<br>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 80g<br>3. <b>Gotowana wołowina w sosie koperkowym</b> (składniki: wołowina 68%, włoszczyzna mrożona 26%, mąka pszenna typ 550 4%, koper 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 80g<br>4. <b>Salatka z buraka i jabłka</b> (składniki: burak gotowany 66%, jabłko 27%, olej rzepakowy 6%, <b>przyprawy</b> 1%) 60g<br>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml<br><b>PODWIECZOREK: Jabłko</b> | 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<br>2. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: śmietanka pasteryzowana) 5g<br>3. <b>Polędwica sopocka</b> (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<br>4. <b>Pomidor</b> 40g, <b>sałata</b> 10g<br>5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml | żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g | Tłuszcz 37g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe 14g<br>Węglowodany 155g<br>w tym cukry 32g<br>Błonnik 16g<br>Sód 1,21g |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Dieta<br>17.08.2026r. | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | II Kolacja                                                                                           | Wartość odżywcza                                                                                                                                                |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>D01 podstawowa</b> | 1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g<br>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 30g<br>3. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g<br>4. <b>Twaróg ze szczypiorkiem</b> (składniki: ser twarogowy półtłusty 80%, mleko 2% 18%, szczypiorek 2%) 100g<br>5. <b>Rzodkiewka</b> 50g, <b>sałata</b> 20g<br>6. <b>Zacierki gotowane na mleku</b> (składniki: mleko 2% 88%, mąka pszenna typ 550 9%, jajko 3%) 350ml<br>7. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata | 1. <b>Zupa brokułowa</b> (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, włoszczyzna mrożona 14%, mleko 2% 8%, mąka pszenna typ 550 3%) 350ml<br>2. <b>Spaghetti bolognese</b> (składniki: włoszczyzna mrożona 27%, makaron 22%, udziec z indyka 22%, cebula 13%, koncentrat pomidorowy 8%, olej rzepakowy 6%, czosnek 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 330g<br>3. <b>Salata z olejem</b> (składniki: sałata lodowa 78%, olej rzepakowy 20%, koper 2%) 100g<br>4. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml | 1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka pszenna 50%, zakwas żytni 30% (mąka żytnia 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g<br>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 60g<br>3. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: śmietanka pasteryzowana) 15g<br>4. <b>Kielbasa biała gotowana</b> (mięso wieprzowe 79 %, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, koncentrat białka SOJOWEGO, błonnik PSZENNY (bezglutenowy), białko wieprzowe kolagenowe, przyprawy, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E300, E316; | 1. <b>Maślanka 0.5% tłuszczu</b> (składniki: maślanka, mleko, żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml | Wartość energetyczna 2384kcal<br>Białko 117g<br>Tłuszcz 80g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe 29g<br>Węglowodany 311g<br>w tym cukry 53g<br>Błonnik 32g<br>Sód 2,59g |



## JADŁOSPIS 11-20.08.2026r.

|                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                              | czarna 1%) 200ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | stabilizatory: E450, E451, E452;<br>regulatory kwasowości: E262, E331;<br>wzmacniacz smaku E621. Osłonka<br>jadalna- jelito wieprzowe) 150g<br>5. <b>Salatka</b> (składniki: pomidor 32%,<br>papryka czerwona 24% ogórek<br>kwaszony 24%, cebula 8%, olej<br>rzepakowy 8%, natka pietruszki 4%)<br>120g<br>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%,<br>herbata czarna 1%) 200ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                 |
| <b>D02 łatwostrawna</b>                                                      | 1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka<br><b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna<br>(oleje roślinne (palmowy, rzepakowy,<br>częściowo utwardzony palmowy)), woda,<br>emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów<br>tłuszczowych, lecytyny), regulator<br>kwasowości (kwas cytrynowy), aromat,<br>barwnik (annato), sól, cukier) 60g<br>2. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki:<br><b>śmietanka</b> pasteryzowana) 10g<br>3. <b>Twarożek z koperkiem</b> (składniki: <b>ser</b><br><b>twarogowy półtłusty</b> 80%, <b>mleko</b> 2%<br>18%, koperek 2%) 100g<br>4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g<br>5. <b>Zacierki gotowane na mleku</b><br>(składniki: <b>mleko</b> 2% 88%, mąka <b>pszenna</b><br>typ 550 9%, <b>jajko</b> 3%) 350ml<br>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata<br>czarna 1%) 200ml | 1. <b>Zupa brokułowa</b> (składniki: woda<br>28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%,<br><b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, <b>mleko</b> 2%<br>8%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 3%) 350ml<br>2. <b>Spaghetti bolognese</b> (składniki:<br><b>włoszczyzna</b> mrożona 34%, udziec z<br>indyka 27%, <b>makaron</b> 27%, koncentrat<br>pomidorowy 7%, olej rzepakowy 4%,<br><b>przyprawy</b> 1%) 290g<br>3. <b>Salata z olejem</b> (składniki: sałata<br>lodowa 78%, olej rzepakowy 20%,<br>koper 2%) 100g<br>4. <b>Kompot na bazie mrożonych</b><br><b>owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml | 1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka<br><b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże,<br>margaryna (oleje roślinne (palmowy,<br>rzepakowy, częściowo utwardzony<br>palmowy)), woda, emulgatory (mono- i<br>diglicerydy kwasów tłuszczowych,<br>lecytyny), regulator kwasowości (kwas<br>cytrynowy), aromat, barwnik (annato),<br>sól, cukier) 80g<br>2. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki:<br><b>śmietanka</b> pasteryzowana) 15g<br>3. <b>Kielbasa biała gotowana</b> (mięso<br>wieprzowe 79 %, woda, tłuszcz<br>wieprzowy, sól, koncentrat białka<br><b>SOJOWEGO</b> , błonnik <b>PSZENNY</b><br>(bezglutenowy), białko wieprzowe<br>kolagenowe, przyprawy, glukoza,<br>substancja konserwująca E250,<br>przeciwutleniacze: E300, E316;<br>stabilizatory: E450, E451, E452;<br>regulatory kwasowości: E262, E331;<br>wzmacniacz smaku E621. Osłonka<br>jadalna- jelito wieprzowe) 150g<br>4. <b>Pomidor z koperkiem</b> 80g<br>5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%,<br>herbata czarna 1%) 200ml | 1. <b>Maślanka 0.5% tłuszczu</b><br>(składniki: <b>maślanka</b> , <b>mleko</b> ,<br>żywe kultury bakterii mlekowych)<br>330ml | Wartość energetyczna 2285kcal<br>Białko 114g<br>Tłuszcz 81g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe 30g<br>Węglowodany 282g<br>w tym cukry 52g<br>Błonnik 21g<br>Sód 2,09g |
| <b>D03 z<br/>ograniczeniem<br/>łatwo<br/>przyswajalnych<br/>węglowodanów</b> | 1. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b><br>razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b> ,<br>woda, sól) 90g<br>2. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki:<br><b>śmietanka</b> pasteryzowana) 10g<br>3. <b>Twarożek ze szczypiorkiem</b> (składniki:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1. <b>Zupa brokułowa</b> (składniki: woda<br>28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%,<br><b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, <b>mleko</b> 2%<br>8%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 3%) 350ml<br>2. <b>Spaghetti bolognese</b> (składniki:<br><b>włoszczyzna</b> mrożona 27%, <b>makaron</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka<br><b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka<br><b>żytnia</b> , woda, sól) 120g<br>2. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki:<br><b>śmietanka</b> pasteryzowana) 15g<br>3. <b>Kielbasa biała gotowana</b> (mięso                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1. <b>Maślanka 0.5% tłuszczu</b><br>(składniki: <b>maślanka</b> , <b>mleko</b> ,<br>żywe kultury bakterii mlekowych)<br>330ml | Wartość energetyczna 2285kcal<br>Białko 106g<br>Tłuszcz 85g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe 27g<br>Węglowodany 288g<br>w tym cukry 43g                             |



## JADŁOSPIS 11-20.08.2026r.

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                           |                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | <p><b>ser twarogowy półtłusty</b> 80%, <b>mleko</b> 2% 18%, szczypiorek 2%) 100g</p> <p>4. <b>Rzodkiewka</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>5. <b>Jogurt naturalny</b> (składniki: <b>mleko</b>, odtłuszczone <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p> <p>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>pełne ziarno 22%, udziec z indyka 22%, cebula 13%, koncentrat pomidorowy 8%, olej rzepakowy 6%, czosnek 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 330g</p> <p>3. <b>Salata z olejem</b> (składniki: sałata lodowa 78%, olej rzepakowy 20%, koper 2%) 100g</p> <p>4. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek</b> 200ml</p>                                                                                                                                                                                                                                              | <p>wieprzowe 79 %, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, koncentrat białka <b>SOJOWEGO</b>, błonnik <b>PSZENNY</b> (bezglutenowy), białko wieprzowe kolagenowe, przyprawy, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E300, E316; stabilizatory: E450, E451, E452; regulatory kwasowości: E262, E331; wzmacniacz smaku E621. Osłonka jadalna- jelito wieprzowe) 150g</p> <p>4. <b>Salatka</b> (składniki: pomidor 32%, papryka czerwona 24% ogórek kwaszony 24%, cebula 8%, olej rzepakowy 8%, natka pietruszki 4%) 120g</p> <p>5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                           | <p>Błonnik 37g<br/>Sód 2,64g</p>                                                                                                                                              |
| <b>D05 z ograniczeniem tłuszczu</b> | <p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g</p> <p>2. <b>Twarożek z koperkiem</b> (składniki: <b>ser twarogowy chudy</b> 80%, <b>mleko</b> 2% 18%, koperek 2%) 100g</p> <p>3. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>4. <b>Zacierki gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 2% 88%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 9%, <b>jajko</b> 3%) 350ml</p> <p>5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p> | <p>1. <b>Zupa brokułowa</b> (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, <b>mleko</b> 2% 8%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 3%) 350ml</p> <p>2. <b>Spaghetti bolognese</b> (składniki: <b>włoszczyzna</b> mrożona 34%, udziec z indyka 27%, <b>makaron</b> 27%, koncentrat pomidorowy 7%, olej rzepakowy 4%, <b>przyprawy</b> 1%) 290g</p> <p>3. <b>Salata z olejem</b> (składniki: sałata lodowa 78%, olej rzepakowy 20%, koper 2%) 100g</p> <p>4. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem</b> (5g) 200ml</p> | <p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g</p> <p>2. <b>Szynka konserwowa</b> ((składniki: mięso wieprzowe z szynki 93%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, substancja zagęszczająca E407, izolat białka <b>sojowego</b>, 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</p> <p>3. <b>Pomidor z koperkiem</b> 80g</p> <p>4. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p> | <p>1. <b>Maślanka 0.5% tłuszczu</b> (składniki: <b>maślanka</b>, <b>mleko</b>, żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml</p> | <p>Wartość energetyczna 2223kcal<br/>Białko 109g<br/>Tłuszcz 60g<br/>Nasycone kwasy tłuszczowe 21g<br/>Węglowodany 319g<br/>w tym cukry 54g<br/>Błonnik 22g<br/>Sód 2,06g</p> |
| <b>P01 podstawowa</b>               | <p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>1. <b>Zupa brokułowa</b> (składniki: woda</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>1. <b>Maślanka 0.5% tłuszczu</b></p>                                                                                   | <p>Wartość energetyczna 1552kcal</p>                                                                                                                                          |



## JADŁOSPIS 11-20.08.2026r.

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                           |                                                                                                                                                                              |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         | <p><b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g</p> <p>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 60g</p> <p>3. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 10g</p> <p>4. <b>Twarożek z koperkiem</b> (składniki: <b>ser</b> twarogowy półtłusty 80%, <b>mleko</b> 2% 18%, koperek 2%) 60g</p> <p>5. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 10g</p> <p>6. <b>Sok wielowocowy</b></p> <p>7. <b>Zacierki gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 2% 88%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 9%, <b>jajko</b> 3%) 150ml</p> <p>8. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>                                                                                            | <p>28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, <b>mleko</b> 2% 8%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 3%) 200ml</p> <p>2. <b>Spaghetti bolognese</b> (składniki: <b>włoszczyzna</b> mrożona 34%, udziec z indyka 27%, <b>makaron</b> 27%, koncentrat pomidorowy 7%, olej rzepakowy 4%, <b>przyprawy</b> 1%) 150g</p> <p>3. <b>Salata z olejem</b> (składniki: sałata lodowa 78%, olej rzepakowy 20%, koperek 2%) 50g</p> <p>4. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem</b> (5g) 200ml</p> <p><b>PODWIECZOREK: Mandarynka</b></p>                                           | <p><b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g</p> <p>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 60g</p> <p>3. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 10g</p> <p>4. <b>Szynka konserwowa</b> ((składniki: mięso wieprzowe z szynki 93%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, substancja zagęszczająca E407, izolat białka <b>sojowego</b>, białka kolagenowe wieprzowe, stabilizatory: E262i, E450, E451; glukoza, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze: E300, E301, E316, E330; aromaty, ekstrakt drożdżowy, przyprawy (pieprz czarny), ekstrakty przypraw, substancja konserwująca E250) 50g</p> <p>5. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 10g</p> <p>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p> | <p>(składniki: <b>maślanka</b>, <b>mleko</b>, żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml</p>                                  | <p>Białko 71g<br/>Tłuszcz 34g<br/>Nasycone kwasy tłuszczowe 14g<br/>Węglowodany 249g<br/>w tym cukry 56g<br/>Błonnik 26g<br/>Sód 1,71g</p>                                   |
| <b>P02 łatwostrawna</b> | <p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 30g</p> <p>2. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 5g</p> <p>3. <b>Twarożek z koperkiem</b> (składniki: <b>ser</b> twarogowy półtłusty 80%, <b>mleko</b> 2% 18%, koperek 2%) 50g</p> <p>4. <b>Pomidor</b> 40g, <b>sałata</b> 10g</p> <p>5. <b>Sok wielowocowy</b></p> <p>6. <b>Zacierki gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 2% 88%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 9%, <b>jajko</b> 3%) 150ml</p> <p>7. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p> | <p>1. <b>Zupa brokułowa</b> (składniki: woda 28%, ziemniaki 28%, brokuł 19%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, <b>mleko</b> 2% 8%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 3%) 150ml</p> <p>2. <b>Spaghetti bolognese</b> (składniki: <b>włoszczyzna</b> mrożona 34%, udziec z indyka 27%, <b>makaron</b> 27%, koncentrat pomidorowy 7%, olej rzepakowy 4%, <b>przyprawy</b> 1%) 100g</p> <p>3. <b>Salata z olejem</b> (składniki: sałata lodowa 78%, olej rzepakowy 20%, koperek 2%) 25g</p> <p>4. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem</b> (5g) 200ml</p> <p><b>PODWIECZOREK: Mandarynka</b></p> | <p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 30g</p> <p>2. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 5g</p> <p>3. <b>Szynka konserwowa</b> ((składniki: mięso wieprzowe z szynki 93%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, substancja zagęszczająca E407, izolat białka <b>sojowego</b>, białka kolagenowe wieprzowe, stabilizatory: E262i, E450, E451; glukoza, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze: E300, E301, E316, E330; aromaty, ekstrakt drożdżowy, przyprawy (pieprz czarny),</p>                                                                                    | <p>1. <b>Maślanka 0.5% tłuszczu</b> (składniki: <b>maślanka</b>, <b>mleko</b>, żywe kultury bakterii mlekowych) 330ml</p> | <p>Wartość energetyczna 1104kcal<br/>Białko 54g<br/>Tłuszcz 23g<br/>Nasycone kwasy tłuszczowe 10g<br/>Węglowodany 173g<br/>w tym cukry 53g<br/>Błonnik 12g<br/>Sód 0,96g</p> |



## JADŁOSPIS 11-20.08.2026r.

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ekstrakty przypraw, substancja konserwująca E250) 30g<br>4. <b>Pomidor</b> 40g, <b>sałata</b> 10g<br>5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                       |                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta<br>18.08.2026r.   | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | II Kolacja                                                                            | Wartość odżywcza                                                                                                                                                |
| <b>D01 podstawowa</b>   | 1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g<br>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b> , woda, sól) 30g<br>3. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 10g<br>4. <b>Pasta z jaj i tuńczyka</b> (składniki: <b>jajko</b> 44%, <b>tuńczyk</b> z puszki 33%, <b>jogurt naturalny</b> 22%, pietruszka liście 1%) 100g<br>5. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g<br>6. <b>Płatki owsiane gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 2% 94%, płatki owsiane 6%) 350ml<br>7. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml | 1. <b>Zupa pomidorowa z makaronem</b> (składniki: woda 57%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, <b>mleko</b> 2% 14%, <b>makaron</b> 6%, koncentrat pomidorowy 5%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 2%, natka pietruszki 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 350ml<br>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 200g<br>3. <b>Schab pieczony</b> (składniki: schab wieprzowy 96%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 3%, <b>przyprawy</b> 1%) 120g<br>4. <b>Surówka z kapusty pekińskiej</b> (składniki: kapusta pekińska 59%, ogórek 12%, papryka czerwona 12%, kukurydza konserwowa 6%, olej rzepakowy 6%, sok z cytryny 5%) 150g<br>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml | 1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g<br>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b> , woda, sól) 60g<br>3. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 15g<br>4. <b>Salatka hawajska</b> (składniki: szynka konserwowa 19%, <b>ser żółty</b> 19%, kukurydza konserwowa 19%, <b>jogurt naturalny</b> 16%, <b>seler</b> marynowany 12%, ananas w syropie 9%, rodzynki ruszone 6%) 200g<br>5. <b>Salata</b> 20g<br>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml | 1. <b>Serek naturalny</b> (składniki: <b>mleko</b> , kultury bakterii mlekowych) 150g | Wartość energetyczna 2126kcal<br>Białko 124g<br>Tłuszcz 75g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe 32g<br>Węglowodany 279g<br>w tym cukry 43g<br>Błonnik 28g<br>Sód 2,21g |
| <b>D02 łatwostrawna</b> | 1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 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<br>2. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 10g<br>3. <b>Pasta z jaj i tuńczyka</b> (składniki: <b>jajko</b> 44%, <b>tuńczyk</b> z puszki 33%, <b>jogurt naturalny</b> 22%, pietruszka liście 1%) 100g<br>4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g<br>5. <b>Płatki owsiane gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 2% 94%, płatki owsiane                             | 1. <b>Zupa pomidorowa z makaronem</b> (składniki: woda 57%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, <b>mleko</b> 2% 14%, <b>makaron</b> 6%, koncentrat pomidorowy 5%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 2%, natka pietruszki 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 350ml<br>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 200g<br>3. <b>Schab pieczony</b> (składniki: schab wieprzowy 96%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 3%, <b>przyprawy</b> 1%) 120g<br>4. <b>Surówka z marchewki</b> (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 150g<br>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml                                                                                 | 1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 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<br>2. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 15g<br>3. <b>Salatka hawajska</b> (składniki: szynka konserwowa 19%, <b>ser żółty</b> 19%, kukurydza konserwowa 19%, <b>jogurt naturalny</b> 16%, <b>seler</b> marynowany 12%, ananas w syropie 9%, rodzynki                                                            | 1. <b>Serek naturalny</b> (składniki: <b>mleko</b> , kultury bakterii mlekowych) 150g | Wartość energetyczna 1967kcal<br>Białko 116g<br>Tłuszcz 66g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe 27g<br>Węglowodany 265g<br>w tym cukry 48g<br>Błonnik 23g<br>Sód 2,19g |



|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                               |                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                              | 6%) 350ml<br>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ruszone 6%) 200g<br>4. <b>Salata</b> 20g<br>5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                               |                                                                                                                                                                 |
| <b>D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | 1. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 90g<br>2. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: śmietanka pasteryzowana) 10g<br>3. <b>Pasta z jaj i tuńczyka</b> (składniki: jajko 44%, tuńczyk z puszki 33%, jogurt naturalny 22%, pietruszka liście 1%) 100g<br>4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>salata</b> 20g<br>5. <b>Jogurt naturalny</b> (składniki: mleko, odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g<br>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml                                               | 1. <b>Zupa pomidorowa z makaronem</b> (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<br>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 200g<br>3. <b>Schab pieczony</b> (składniki: schab wieprzowy 96%, mąka pszenna typ 550 3%, przyprawy 1%) 120g<br>4. <b>Surówka z kapusty pekińskiej</b> (składniki: kapusta pekińska 59%, ogórek 12%, papryka czerwona 12%, kukurydza konserwowa 6%, olej rzepakowy 6%, sok z cytryny 5%) 150g<br>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek</b> 200ml | 1. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka żytnia razowa 50%, ukwaszona mąka żytnia, woda, sól) 120g<br>2. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: śmietanka pasteryzowana) 15g<br>3. <b>Salatka hawajska</b> (składniki: szynka konserwowa 19%, ser żółty 19%, kukurydza konserwowa 19%, jogurt naturalny 16%, seler marynowany 12%, ananas w syropie 9%, rodzynki ruszone 6%) 200g<br>4. <b>Salata</b> 20g<br>5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1. <b>Serek naturalny</b> (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g | Wartość energetyczna 2058kcal<br>Białko 121g<br>Tłuszcz 72g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe 30g<br>Węglowodany 274g<br>w tym cukry 33g<br>Błonnik 35g<br>Sód 2,21g |
| <b>D05 z ograniczeniem tłuszczu</b>                          | 1. <b>Bulka wrocławska</b> (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<br>2. <b>Pasta z białek jaj i tuńczyka</b> (składniki: białko jaja kurzego 47%, tuńczyk z puszki 31%, jogurt naturalny 20%, natka pietruszki 2%) 130g<br>3. <b>Pomidor</b> 50g, <b>salata</b> 20g<br>4. <b>Płatki owsiane gotowane na mleku</b> (składniki: mleko 2% 94%, płatki owsiane 6%) 350ml<br>5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml | 1. <b>Zupa pomidorowa z makaronem</b> (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<br>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 200g<br>3. <b>Schab pieczony</b> (składniki: schab wieprzowy 96%, mąka pszenna typ 550 3%, przyprawy 1%) 120g<br>4. <b>Surówka z marchewki</b> (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 150g<br>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml                                                                   | 1. <b>Bulka wrocławska</b> (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<br>2. <b>Szynka konserwowa</b> ((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<br>3. <b>Pomidor</b> 50g, <b>salata</b> 20g | 1. <b>Serek naturalny</b> (składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych) 150g | Wartość energetyczna 1979kcal<br>Białko 114g<br>Tłuszcz 56g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe 23g<br>Węglowodany 266g<br>w tym cukry 44g<br>Błonnik 22g<br>Sód 2,28g |



## JADŁOSPIS 11-20.08.2026r.

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                   |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                   |
| P01 podstawowa   | <p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g</p> <p>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 60g</p> <p>3. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 10g</p> <p>4. <b>Pasta z jaj z koperkiem</b> (składniki: <b>jajko</b> 78%, <b>jogurt naturalny</b> 20%, koperek 2%) 80g</p> <p>5. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 10g</p> <p>6. <b>Mus owocowy</b></p> <p>7. <b>Płatki owsiane gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 2% 94%, płatki owsiane 6%) 200ml</p> <p>8. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>                                               | <p>1. <b>Zupa pomidorowa z makaronem</b> (składniki: woda 57%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, <b>mleko</b> 2% 14%, <b>makaron</b> 6%, koncentrat pomidorowy 5%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 2%, natka pietruszki 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 200ml</p> <p>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 120g</p> <p>3. <b>Schab pieczony</b> (składniki: schab wieprzowy 96%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 3%, <b>przyprawy</b> 1%) 70g</p> <p>4. <b>Surówka z marchewki</b> (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 100g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml</p> <p><b>PODWIECZOREK: Jablko</b></p> | <p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g</p> <p>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 60g</p> <p>3. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 10g</p> <p>4. <b>Ser żółty</b> (składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii kwasu mlekowego) 40g</p> <p>5. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 10g</p> <p>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>                                               | <p>1. <b>Serek naturalny</b> (składniki: <b>mleko</b>, kultury bakterii mlekowych) 150g</p> | <p>Wartość energetyczna 1588kcal</p> <p>Białko 85g</p> <p>Tłuszcz 56g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 26g</p> <p>Węglowodany 230g</p> <p>w tym cukry 35g</p> <p>Błonnik 29g</p> <p>Sód 1,37g</p> |
| P02 łatwostrawna | <p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 30g</p> <p>2. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 5g</p> <p>3. <b>Pasta z jaj z koperkiem</b> (składniki: <b>jajko</b> 78%, <b>jogurt naturalny</b> 20%, koperek 2%) 60g</p> <p>4. <b>Pomidor</b> 40g, <b>sałata</b> 10g</p> <p>5. <b>Mus owocowy</b></p> <p>6. <b>Płatki owsiane gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 2% 94%, płatki owsiane 6%) 150ml</p> <p>7. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p> | <p>1. <b>Zupa pomidorowa z makaronem</b> (składniki: woda 57%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, <b>mleko</b> 2% 14%, <b>makaron</b> 6%, koncentrat pomidorowy 5%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 2%, natka pietruszki 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 150ml</p> <p>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 50g</p> <p>3. <b>Schab pieczony</b> (składniki: schab wieprzowy 96%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 3%, <b>przyprawy</b> 1%) 60g</p> <p>4. <b>Surówka z marchewki</b> (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 50g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml</p> <p><b>PODWIECZOREK: Jablko</b></p>   | <p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 30g</p> <p>2. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 5g</p> <p>3. <b>Ser żółty</b> (składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator (chlorek wapnia), kultury bakterii kwasu mlekowego) 40g</p> <p>4. <b>Pomidor</b> 40g, <b>sałata</b> 10g</p> <p>5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p> | <p>1. <b>Serek naturalny</b> (składniki: <b>mleko</b>, kultury bakterii mlekowych) 150g</p> | <p>Wartość energetyczna 1104kcal</p> <p>Białko 68g</p> <p>Tłuszcz 43g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 21g</p> <p>Węglowodany 140g</p> <p>w tym cukry 28g</p> <p>Błonnik 14g</p> <p>Sód 0,72g</p> |



## JADŁOSPIS 11-20.08.2026r.

| Dieta<br>19.08.2026r.   | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | II Kolacja                                                                                                                            | Wartość odżywcza                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>D01 podstawowa</b>   | <p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 30g</p> <p>3. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 10g</p> <p>4. <b>Kielbasa krakowska</b> (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 50g</p> <p>5. <b>Papryka czerwona</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>6. <b>Kasza manna gotowana na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 2% 94%, kasza <b>manna</b> 6%) 350ml</p> <p>7. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>                                                                                                                                                                 | <p>1. <b>Zupa fasolowa</b> (składniki: woda 44%, fasola biała nasiona suche 15%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 15%, ziemniaki 10%, <b>kielbasa podwawelska</b> 6%, <b>boczek wędzony</b> 4%, cebula 1.5%, olej rzepakowy 1.5%, mąka <b>pszenna</b> 1%, czosnek 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 350ml</p> <p>2. <b>Ryż biały gotowany z serem twarogowym i duszonym jabłkiem</b> (składniki: jabłko 45%, ryż biały 24%, <b>ser twarogowy</b> półtłusty 24%, <b>mleko</b> 2% 6%, cukier biały 0.5%, cukier wanilinowy 0.5%) 280g</p> <p>3. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml</p> | <p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g</p> <p>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 60g</p> <p>3. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 15g</p> <p>4. <b>Salatka gyros</b> (składniki: filet z kurczaka 30%, kapusta pekińska 21%, ogórek konserwowy 13%, kukurydza konserwowa 11%, papryka czerwona 9%, <b>majonez</b> 6%, ketchup 5%, olej rzepakowy 4%, <b>przyprawy</b> 1%) 220g</p> <p>5. <b>Salata</b> 20g</p> <p>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>                       | <p>1. <b>Kefir</b> (składniki: <b>mleko</b>, odtuszczone <b>mleko</b> w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g</p> | <p>Wartość energetyczna 2242kcal</p> <p>Białko 110g</p> <p>Tłuszcz 70g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 25g</p> <p>Węglowodany 310g</p> <p>w tym cukry 51g</p> <p>Błonnik 34g</p> <p>Sód 2,33g</p> |
| <b>D02 łatwostrawna</b> | <p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p> <p>2. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 10g</p> <p>3. <b>Półdwica drobiowa</b> (składniki: mięso z fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza, białko <b>sojowe</b>, stabilizatory (difosforany, trifosforany), skrobia, substancja zagęszczająca (karagen), błonnik <b>pszenny</b> (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, aromaty (zawierają <b>mleko</b>), ekstrakt drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe),</p> | <p>1. <b>Zupa zacierkowa</b> (składniki: woda 43%, ziemniaki 28%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 8.5%, <b>jajko</b> 2.5%, olej rzepakowy 2%, cebula 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 350ml</p> <p>2. <b>Ryż biały gotowany z serem twarogowym i duszonym jabłkiem</b> (składniki: jabłko 45%, ryż biały 24%, <b>ser twarogowy</b> półtłusty 24%, <b>mleko</b> 2% 6%, cukier biały 0.5%, cukier wanilinowy 0.5%) 280g</p> <p>3. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml</p>                                                                            | <p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 80g</p> <p>2. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 15g</p> <p>3. <b>Salatka gyros</b> (składniki: filet z kurczaka 32%, pomidor 23%, sałata lodowa 18%, kukurydza konserwowa 10%, <b>jogurt naturalny</b> 9%, ketchup 5%, olej rzepakowy 2%, <b>przyprawy</b> 1%) 220g</p> <p>4. <b>Salata</b> 20g</p> <p>5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p> | <p>1. <b>Kefir</b> (składniki: <b>mleko</b>, odtuszczone <b>mleko</b> w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g</p> | <p>Wartość energetyczna 2040kcal</p> <p>Białko 95g</p> <p>Tłuszcz 53g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 22g</p> <p>Węglowodany 368g</p> <p>w tym cukry 51g</p> <p>Błonnik 18g</p> <p>Sód 1,61g</p>  |



|                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                              | ekstrakty przypraw (zawierają <b>seler</b> ),<br>regulator kwasowości (kwas cytrynowy))<br>50g<br>4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g<br>5. <b>Miód</b> 25g<br>6. <b>Kasza manna gotowana na mleku</b><br>(składniki: <b>mleko</b> 2% 94%, kasza <b>manna</b><br>6%) 350ml<br>7. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata<br>czarna 1%) 200ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                 |
| <b>D03 z<br/>ograniczeniem<br/>łatwo<br/>przyswajalnych<br/>węglowodanów</b> | 1. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b><br>razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b> ,<br>woda, sól) 90g<br>2. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki:<br><b>śmietanka</b> pasteryzowana) 10g<br>3. <b>Kielbasa krakowska</b> (składniki: mięso<br>wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty<br>przypraw, substancja konserwująca: azotyn<br>sodu) 50g<br>4. <b>Papryka czerwona</b> 50g, <b>sałata</b> 20g<br>5. <b>Jogurt naturalny</b> (składniki: <b>mleko</b> ,<br>odtłuszczone <b>mleko</b> w proszku, białka<br><b>mleka</b> , żywe kultury bakterii jogurtowych:<br>Streptococcus thermophilus, Lactobacillus<br>delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g<br>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata<br>czarna 1%) 200ml | 1. <b>Zupa fasolowa</b> (składniki: woda<br>44%, fasola biała nasiona suche 15%,<br><b>włoszczyzna</b> mrożona 15%, ziemniaki<br>10%, <b>kielbasa podwawelska</b> 6%,<br><b>boczek wędzony</b> 4%, cebula 1.5%, olej<br>rzepakowy 1.5%, mąka <b>pszenna</b> 1%,<br>czosnek 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 350ml<br>2. <b>Ryż brązowy gotowany z serem<br/>twarogowym i duszonym jabłkiem</b><br>(składniki: jabłko 45%, <b>ryż</b> brązowy<br>24%, <b>ser twarogowy</b> półtłusty 24%,<br><b>mleko</b> 2% 6%, cukier wanilinowy<br>0.5%, sól 0.5%) 280g<br>3. <b>Kompot na bazie mrożonych<br/>owoców i jablek</b> 200ml | 1. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka<br><b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka<br><b>żytnia</b> , woda, sól) 120g<br>2. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki:<br><b>śmietanka</b> pasteryzowana) 15g<br>3. <b>Salatka gyros</b> (składniki: filet z<br>kurczaka 30%, kapusta pekińska 21%,<br>ogórek konserwowy 13%, kukurydza<br>konserwowa 11%, papryka czerwona<br>9%, <b>majonez</b> 6%, ketchup 5%, olej<br>rzepakowy 4%, <b>przyprawy</b> 1%) 220g<br>4. <b>Salata</b> 20g<br>5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%,<br>herbata czarna 1%) 200ml                                       | 1. <b>Kefir</b> (składniki: <b>mleko</b> ,<br>odtłuszczone <b>mleko</b> w proszku,<br>żywe kultury bakterii i drożdży<br>kefirowych) 200g | Wartość energetyczna 2071kcal<br>Białko 103g<br>Tłuszcz 67g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe 23g<br>Węglowodany 286g<br>w tym cukry 35g<br>Błonnik 45g<br>Sód 2,39g |
| <b>D05 z<br/>ograniczeniem<br/>tłuszczu</b>                                  | 1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka<br><b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna<br>(oleje roślinne (palmowy, rzepakowy,<br>częściowo utwardzony palmowy)), woda,<br>emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów<br>tłuszczowych, lecytyny), regulator<br>kwasowości (kwas cytrynowy), aromat,<br>barwnik (annato), sól, cukier) 100g<br>2. <b>Półdewica drobiowa</b> (składniki: mięso z<br>fileta z piersi indyka 96%, sól spożywcza,<br>białko <b>sojowe</b> , stabilizatory (difosforany,<br>trifosforany), skrobia, substancja<br>zagęszczająca (karagen), błonnik <b>pszenny</b><br>(bezglutenowy), przyprawy, glukoza,<br>aromaty (zawierają <b>mleko</b> ), ekstrakt<br>drożdży, maltodekstryna, przeciwutleniacz         | 1. <b>Zupa zaciekowa</b> (składniki: woda<br>43%, ziemniaki 28%, <b>włoszczyzna</b><br>mrożona 14%, mąka <b>pszenna</b> typ 550<br>8.5%, <b>jajko</b> 2.5%, olej rzepakowy 2%,<br>cebula 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 350ml<br>2. <b>Ryż biały gotowany z serem<br/>twarogowym i duszonym jabłkiem</b><br>(składniki: jabłko 45%, <b>ryż</b> biały 24%,<br><b>ser twarogowy</b> półtłusty 24%, <b>mleko</b><br>2% 6%, cukier biały 0.5%, cukier<br>wanilinowy 0.5%) 280g<br>3. <b>Kompot na bazie mrożonych<br/>owoców i jablek z cukrem</b> (5g) 200ml                                                                | 1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka<br><b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże,<br>margaryna (oleje roślinne (palmowy,<br>rzepakowy, częściowo utwardzony<br>palmowy)), woda, emulgatory (mono- i<br>diglicerydy kwasów tłuszczowych,<br>lecytyny), regulator kwasowości (kwas<br>cytrynowy), aromat, barwnik (annato),<br>sól, cukier) 100g<br>2. <b>Salatka gyros</b> (składniki: filet z<br>kurczaka 32%, pomidor 23%, sałata<br>lodowa 18%, kukurydza konserwowa<br>10%, <b>jogurt naturalny</b> 9%, ketchup<br>5%, olej rzepakowy 2%, <b>przyprawy</b><br>1%) 220g<br>3. <b>Salata</b> 20g | 1. <b>Kefir</b> (składniki: <b>mleko</b> ,<br>odtłuszczone <b>mleko</b> w proszku,<br>żywe kultury bakterii i drożdży<br>kefirowych) 200g | Wartość energetyczna 2187kcal<br>Białko 99g<br>Tłuszcz 53g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe 21g<br>Węglowodany 402g<br>w tym cukry 52g<br>Błonnik 20g<br>Sód 1,85g  |



## JADŁOSPIS 11-20.08.2026r.

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  | (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), cukier, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'rybonukleotydy disodowe), ekstrakty przypraw (zawierają <b>seler</b> ), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)) 50g<br>3. <b>Miód</b> 25g<br>4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g<br>5. <b>Kasza manna gotowana na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 2% 94%, kasza <b>manna</b> 6%) 350ml<br>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                |
| P01 podstawowa   | 1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g<br>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b> , woda, sól) 60g<br>3. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana 10g<br>4. <b>Kielbasa krakowska</b> (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 40g<br>5. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 10g<br>6. <b>Mus owocowy</b><br>7. <b>Kasza manna gotowana na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 2% 94%, kasza <b>manna</b> 6%) 200ml<br>8. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml | 1. <b>Zupa zacierkowa</b> (składniki: woda 43%, ziemniaki 28%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 8.5%, <b>jajko</b> 2.5%, olej rzepakowy 2%, cebula 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 250ml<br>2. <b>Ryż biały gotowany z serem twarogowym i duszonym jabłkiem</b> (składniki: jabłko 45%, ryż biały 24%, <b>ser twarogowy</b> półtłusty 24%, <b>mleko</b> 2% 6%, cukier biały 0.5%, cukier wanilinowy 0.5%) 150g<br>3. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml<br><b>PODWIECZOREK: Wafle ryżowe</b> (składniki: ryż brązowy) 20g | 1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g<br>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b> , woda, sól) 60g<br>3. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana 10g<br>4. <b>Filet z kurczaka gotowany w jarzynach</b> (składniki: filet z kurczaka 60%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 30%, olej rzepakowy 9%, <b>przyprawy</b> 1%) 80g<br>5. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 10g<br>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml | 1. <b>Kefir</b> (składniki: <b>mleko</b> , odtuszczone <b>mleko</b> w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g | Wartość energetyczna 1692kcal<br>Białko 71g<br>Tłuszcz 48g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe 19g<br>Węglowodany 256g<br>w tym cukry 36g<br>Błonnik 27g<br>Sód 1,55g |
| P02 łatwostrawna | 1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 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<br>2. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1. <b>Zupa zacierkowa</b> (składniki: woda 43%, ziemniaki 28%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 14%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 8.5%, <b>jajko</b> 2.5%, olej rzepakowy 2%, cebula 1%, <b>przyprawy</b> 1%) 150ml<br>2. <b>Ryż biały gotowany z serem twarogowym i duszonym jabłkiem</b> (składniki: jabłko 45%, ryż biały 24%, <b>ser twarogowy</b> półtłusty 24%, <b>mleko</b>                                                                                                                                                                                                     | 1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 30g                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1. <b>Kefir</b> (składniki: <b>mleko</b> , odtuszczone <b>mleko</b> w proszku, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) 200g | Wartość energetyczna 1193kcal<br>Białko 53g<br>Tłuszcz 35g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe 13g<br>Węglowodany 173g<br>w tym cukry 30g<br>Błonnik 14g<br>Sód 0,85g |



## JADŁOSPIS 11-20.08.2026r.

|                       | <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 5g<br>3. <b>Kielbasa krakowska</b> (składniki: mięso wieprzowe, sól przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu) 30g<br>4. <b>Pomidor</b> 40g, <b>sałata</b> 10g<br>5. <b>Mus owocowy</b><br>6. <b>Kasza manna gotowana na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 2% 94%, kasza <b>manna</b> 6%) 150ml<br>7. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2% 6%, cukier biały 0.5%, cukier wanilinowy 0.5%) 140g<br>3. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml<br><b>PODWIECZOREK: Wafle ryżowe</b> (składniki: ryż brązowy) 20g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 5g<br>3. <b>Filet z kurczaka gotowany w jarzynach</b> (składniki: filet z kurczaka 60%, <b>włoszczyzna</b> mrożona 30%, olej rzepakowy 9%, <b>przyprawy</b> 1%) 60g<br>4. <b>Pomidor</b> 40g, <b>sałata</b> 10g<br>5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta<br>20.08.2026r. | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | II Kolacja                                                                                                                 | Wartość odżywcza                                                                                                                                               |
| <b>D01 podstawowa</b> | 1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g<br>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b> , woda, sól) 30g<br>3. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 10g<br>4. <b>Polędwica sopocka</b> (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik <b>owsiany</b> , błonnik <b>pszenny</b> (bezglutenowy), białko <b>sojowe</b> , cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g<br>5. <b>Surówka z rzodkwi białej</b> (składniki: rzodkiew biała 83%, <b>jogurt naturalny</b> 10%, <b>majonez</b> 4%, szczypiorek 3%) 140g, <b>sałata</b> 20g<br>6. <b>Płatki jęczmienne gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 2% 94%, płatki <b>jęczmienne</b> 6%) 350ml<br>7. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml | 1. <b>Zupa owocowa</b> (składniki: woda 40%, truskawki mrożone 11.5%, wiśnie mrożone 11.5%, mieszanka owocowa mrożona 11.5%, <b>makaron pszenny</b> 8.5%, <b>mleko</b> 2% 3%, cukier 1.5%, mąka ziemniaczana 1.5%) 350ml<br>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 200g<br>3. <b>Kotlet mielony pieczony</b> (składniki: udziec z indyka 60%, <b>bulka wrocławska</b> 14%, olej rzepakowy 7%, <b>jajko</b> 7%, <b>bulka tarta</b> 6%, cebula 5%, <b>przyprawy</b> 1%) 120g<br>4. <b>Marchewka z groszkiem</b> (mrożona) gotowana 150g<br>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml | 1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 50g<br>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b> , woda, sól) 60g<br>3. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 15g<br>4. <b>Twarożek</b> (składniki: <b>ser twarogowy</b> półtłusty 80%, <b>mleko</b> 2% 20%) 100g<br>5. <b>Pomidor</b> 70g<br>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml | 1. <b>Kanapka</b> ( <b>grahamka</b> , <b>masło</b> śmietankowe, <b>szynka konserwowa</b> , <b>sałata</b> , <b>ogórek</b> ) | Wartość energetyczna 2116kcal<br>Białko 99g<br>Tłuszcz 58g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe 23g<br>Węglowodany 320g<br>w tym cukry 44g<br>Błonnik 35g<br>Sód 2,93g |



|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| D02 łatwostrawna                                      | <p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 60g</p> <p>2. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 10g</p> <p>3. <b>Polędwica sopocka</b> (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany, błonnik <b>pszenny</b> (bezglutenowy), białko <b>sojowe</b>, cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g</p> <p>4. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>5. <b>Płatki jęczmienne gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 2% 94%, płatki <b>jęczmienne</b> 6%) 350ml</p> <p>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p> | <p>1. <b>Zupa owocowa</b> (składniki: woda 40%, truskawki mrożone 11.5%, wiśnie mrożone 11.5%, mieszanka owocowa mrożona 11.5%, <b>makaron pszenny</b> 8.5%, <b>mleko</b> 2% 3%, cukier 1.5%, mąka ziemniaczana 1.5%) 350ml</p> <p>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 200g</p> <p>3. <b>Kotlet mielony pieczony</b> (składniki: udziec z indyka 60%, <b>bulka wrocławska</b> 14%, olej rzepakowy 7%, <b>jajko</b> 7%, <b>bulka tarta</b> 6%, cebula 5%, <b>przyprawy</b> 1%) 120g</p> <p>4. <b>Marchewka z groszkiem</b> (mrożona) gotowana 150g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem</b> (5g) 200ml</p>                         | <p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 80g</p> <p>2. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 15g</p> <p>3. <b>Twarożek</b> (składniki: <b>ser twarogowy</b> półtłusty 80%, <b>mleko</b> 2% 20%) 100g</p> <p>4. <b>Pomidor</b> 70g</p> <p>5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p> | <p>1. <b>Kanapka (kajzerka, masło śmietankowe, szynka konserwowa, sałata, pomidor)</b></p> | <p>Wartość energetyczna 2051kcal</p> <p>Białko 97g</p> <p>Tłuszcz 58g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 24g</p> <p>Węglowodany 300g</p> <p>w tym cukry 42g</p> <p>Błonnik 24g</p> <p>Sód 2,71g</p> |
| D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | <p>1. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 90g</p> <p>2. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 10g</p> <p>3. <b>Polędwica sopocka</b> (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik owsiany, błonnik <b>pszenny</b> (bezglutenowy), białko <b>sojowe</b>, cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g</p> <p>4. <b>Surówka z rzodkwi białej</b> (składniki: rzodkiew biała 83%, <b>jogurt naturalny</b> 10%, <b>majonez</b> 4%, szczypiorek 3%) 140g,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>1. <b>Zupa owocowa</b> (składniki: woda 40%, truskawki mrożone 11.5%, wiśnie mrożone 11.5%, mieszanka owocowa mrożona 11.5%, <b>makaron pszenny</b> 8.5%, <b>mleko</b> 2% 3%, cukier 1.5%, mąka ziemniaczana 1.5%) 350ml</p> <p>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 200g</p> <p>3. <b>Kotlet mielony pieczony</b> (składniki: udziec z indyka 60%, <b>bulka wrocławska</b> 14%, olej rzepakowy 7%, <b>jajko</b> 7%, <b>bulka tarta</b> 6%, cebula 5%, <b>przyprawy</b> 1%) 120g</p> <p>4. <b>Surówka z marchewki</b> (składniki: marchew 95,5%, olej rzepakowy 3%, cukier 1.5%) 150g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek</b> 200ml</p> | <p>1. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 120g</p> <p>2. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 15g</p> <p>3. <b>Twarożek</b> (składniki: <b>ser twarogowy</b> półtłusty 80%, <b>mleko</b> 2% 20%) 100g</p> <p>4. <b>Pomidor</b> 70g</p> <p>5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>                                                                                                                                                                                                       | <p>1. <b>Kanapka (grahamka, masło śmietankowe, szynka konserwowa, sałata, ogórek)</b></p>  | <p>Wartość energetyczna 1983kcal</p> <p>Białko 89g</p> <p>Tłuszcz 59g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 21g</p> <p>Węglowodany 297g</p> <p>w tym cukry 31g</p> <p>Błonnik 39g</p> <p>Sód 2,9g</p>  |



|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | <p><b>sałata</b> 20g</p> <p>5. <b>Jogurt naturalny</b> (składniki: <b>mleko</b>, odtłuszczone <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus) 150g</p> <p>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                    |
| <b>D05 z ograniczeniem tłuszczu</b> | <p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g</p> <p>2. <b>Polędwica sopocka</b> (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik <b>owsiany</b>, błonnik <b>pszenny</b> (bezglutenowy), białko <b>sojowe</b>, cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g</p> <p>3. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 20g</p> <p>4. <b>Płatki jęczmienne gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 2% 94%, płatki <b>jęczmienne</b> 6%) 350ml</p> <p>5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p> | <p>1. <b>Zupa owocowa</b> (składniki: woda 40%, truskawki mrożone 11.5%, wiśnie mrożone 11.5%, mieszanka owocowa mrożona 11.5%, <b>makaron pszenny</b> 8.5%, <b>mleko</b> 2% 3%, cukier 1.5%, mąka ziemniaczana 1.5%) 350ml</p> <p>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 200g</p> <p>3. <b>Kotlet mielony pieczony</b> (składniki: udziec z indyka 60%, <b>bulka wrocławska</b> 14%, olej rzepakowy 7%, <b>jajko</b> 7%, <b>bulka tarta</b> 6%, cebula 5%, <b>przyprawy</b> 1%) 120g</p> <p>4. <b>Marchewka z groszkiem</b> (mrożona) gotowana 150g</p> <p>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jablek z cukrem</b> (5g) 200ml</p> | <p>1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 62%, woda, drożdże, margaryna (oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy)), woda, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (annato), sól, cukier) 100g</p> <p>2. <b>Twarożek</b> (składniki: <b>ser twarogowy</b> chudy 80%, <b>mleko</b> 2% 20%) 100g</p> <p>3. <b>Pomidor</b> 70g</p> <p>4. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml</p> | <p>1. <b>Kanapka (kajzerka, szynka konserwowa, sałata, pomidor)</b></p>                   | <p>Wartość energetyczna 2198kcal</p> <p>Białko 102g</p> <p>Tłuszcz 57g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 23g</p> <p>Węglowodany 334g</p> <p>w tym cukry 43g</p> <p>Błonnik 25g</p> <p>Sód 2,96g</p> |
| <b>P01 podstawowa</b>               | <p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g</p> <p>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 60g</p> <p>3. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 10g</p> <p>4. <b>Polędwica sopocka</b> (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>1. <b>Zupa owocowa</b> (składniki: woda 40%, truskawki mrożone 11.5%, wiśnie mrożone 11.5%, mieszanka owocowa mrożona 11.5%, <b>makaron pszenny</b> 8.5%, <b>mleko</b> 2% 3%, cukier 1.5%, mąka ziemniaczana 1.5%) 200ml</p> <p>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 100g</p> <p>3. <b>Kotlet mielony pieczony</b> (składniki: udziec z indyka 60%, <b>bulka wrocławska</b> 14%, olej rzepakowy 7%, <b>jajko</b> 7%, <b>bulka tarta</b> 6%, cebula 5%,</p>                                                                                                                                                                         | <p>1. <b>Chleb baltonowski</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 50%, zakwas <b>żytni</b> 30% (mąka <b>żytnia</b> 17%, woda), woda, drożdże, sól) 25g</p> <p>2. <b>Chleb razowy</b> (składniki: mąka <b>żytnia</b> razowa 50%, ukwaszona mąka <b>żytnia</b>, woda, sól) 60g</p> <p>3. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 10g</p> <p>4. <b>Twarożek</b> (składniki: <b>ser twarogowy</b> półtłusty 80%, <b>mleko</b> 2% 20%) 80g</p>                                                                | <p>1. <b>Kanapka (grahamka, masło śmietankowe, szynka konserwowa, sałata, ogórek)</b></p> | <p>Wartość energetyczna 1717kcal</p> <p>Białko 78g</p> <p>Tłuszcz 43g</p> <p>Nasycone kwasy tłuszczowe 18g</p> <p>Węglowodany 271g</p> <p>w tym cukry 31g</p> <p>Błonnik 33g</p> <p>Sód 2,58g</p>  |



## JADŁOSPIS 11-20.08.2026r.

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                     |                                                                                                                                                                |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         | wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik <b>owsiany</b> , błonnik <b>pszenny</b> (bezglutenowy), białko <b>sojowe</b> , cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 50g<br>5. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 10g<br>6. <b>Winogrono</b><br>7. <b>Płatki jęczmienne gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 2% 94%, płatki <b>jęczmienne</b> 6%) 200ml<br>8. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>przyprawy</b> 1%) 90g<br>4. <b>Marchewka z groszkiem</b> (mrożona) gotowana 100g<br>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml<br><b>PODWIECZOREK: Mus owocowy</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5. <b>Pomidor</b> 50g, <b>sałata</b> 10g<br>6. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                     |                                                                                                                                                                |
| <b>P02 łatwostrawna</b> | 1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 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<br>2. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 5g<br>3. <b>Polędwica sopocka</b> (składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe (białko plazmy, hemoglobina), błonnik <b>owsiany</b> , błonnik <b>pszenny</b> (bezglutenowy), białko <b>sojowe</b> , cukier, glukoza, substancja konserwująca E250, przeciwutleniacze: E301, E316, regulatory kwasowości: E262, E331, substancja żelująca: E407a, stabilizatory: E339, E450, E451, wzmacniacz smaku E621) 30g<br>5. <b>Pomidor</b> 40g, <b>sałata</b> 10g<br>6. <b>Winogrono</b><br>7. <b>Płatki jęczmienne gotowane na mleku</b> (składniki: <b>mleko</b> 2% 94%, płatki <b>jęczmienne</b> 6%) 150ml<br>8. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml | 1. <b>Zupa owocowa</b> (składniki: woda 40%, truskawki mrożone 11.5%, wiśnie mrożone 11.5%, mieszanka owocowa mrożona 11.5%, <b>makaron pszenny</b> 8.5%, <b>mleko</b> 2% 3%, cukier 1.5%, mąka ziemniaczana 1.5%) 150ml<br>2. <b>Ziemniaki</b> gotowane 70g<br>3. <b>Kotlet mielony pieczony</b> (składniki: udziec z indyka 60%, <b>bulka wrocławska</b> 14%, olej rzepakowy 7%, <b>jajko</b> 7%, <b>bulka tarta</b> 6%, cebula 5%, <b>przyprawy</b> 1%) 70g<br>4. <b>Marchewka z groszkiem</b> (mrożona) gotowana 70g<br>5. <b>Kompot na bazie mrożonych owoców i jabłek z cukrem</b> (5g) 200ml<br><b>PODWIECZOREK: Mus owocowy</b> | 1. <b>Bulka wrocławska</b> (składniki: mąka <b>pszenna</b> 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<br>2. <b>Masło śmietankowe</b> (składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) 5g<br>3. <b>Twarożek</b> (składniki: <b>ser twarogowy</b> półtłusty 80%, <b>mleko</b> 2% 20%) 60g<br>4. <b>Pomidor</b> 40g, <b>sałata</b> 10g<br>5. <b>Herbata</b> (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) 200ml | 1. <b>Kanapka (kajzerka, masło śmietankowe, szynka konserwowa, sałata, pomidor)</b> | Wartość energetyczna 1104kcal<br>Białko 51g<br>Tłuszcz 28g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe 11g<br>Węglowodany 169g<br>w tym cukry 23g<br>Błonnik 15g<br>Sód 1,39g |

Zatwierdzone przez dietetyka mgr Anna Holyńska w dniu 06.08.2026r.



SPS SZPITAL ZACHODNI  
im. św. JANA PAWŁA II

## **JADŁOSPIS 11-20.08.2026r.**

\* 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.