

## 2026-08-13 Czwartek

### Dieta podstawowa. Dieta łatwo strawna.

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                              | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | podwieczorek                                                                            | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Twarożek z prażonym słonecznikiem (80g) / <b>mleko</b> /<br>2. Masło (7g) / <b>mleko</b> /<br>3. Chleb pszenny baltonowski (75g) /mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>żytnia</b> /<br>4. Bułka wrocławska (50g) /mąka <b>pszenna</b> /<br>5. Kakao z mlekiem i cukrem (250g) / <b>mleko</b> , <b>soja</b> / | 1. Zupa jarzynowa z ziemniakami (400g) / <b>mleko</b> , <b>seler</b> /<br>2. dieta podstawowa: Pieczeń kminkowa (100g) /mąka <b>pszenna</b> , <b>mleko</b> /+ Kasza gryczana gotowana (150g) + Buraczki z jabłkiem (100g)<br>dieta łatwostrawna: Zrazy pieczone (100g) /mąka <b>pszenna</b> , <b>jaja</b> /+ Kasza jęczmienna gotowana (150g) / <b>jęczmień</b> /+ Buraczki z jabłkiem (100g)<br>3. Herbata z cytryną i cukrem (250g) | 1. Bułka pszenna (100g) /mąka <b>pszenna</b> /<br>2. Ser topiony (17g) / <b>mleko</b> / | 1. Pasta jajeczna z zieleniną (80g) / <b>jaja</b> , <b>mleko</b> /<br>2. Masło (7g) / <b>mleko</b> /<br>3. Chleb graham (75g) /mąka <b>graham</b> , mąka <b>pszenna</b> /<br>4. Bułka wrocławska (50g) /mąka <b>pszenna</b> /<br>5. Herbata z cukrem (250g) |

|                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta podstawowa:<br>Energia [kcal]: 2079.3<br>Białko [g]: 91,3<br>Tłuszcz [g]: 69,5<br>Kwasy tł.nasycone [g]: 28,1<br>Węglowodany og. [g]: 278.95<br>Cukier [g]: 29,06<br>Błonnik [g]: 14,09<br>Sód [mg]: 2356.81<br>Sól [g]: 5,89 | Dieta łatwo strawna:<br>Energia [kcal]: 1982.1<br>Białko [g]: 88,8<br>Tłuszcz [g]: 54.6<br>Kwasy tł.nasycone [g]: 23,4<br>Węglowodany og. [g]: 290.74<br>Cukier [g]: 28,94<br>Błonnik [g]: 14,11<br>Sód [mg]: 2438.46<br>Sól [g]: 6,09 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                               | II śniadanie               | obiad                                                                                                                                                                                                                                                              | podwieczorek                                                                                                | kolacja                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Twarożek z prażonym słonecznikiem (80g) / <b>mleko</b> /<br>2. Masło (7g) / <b>mleko</b> /<br>3. Chleb graham (125g) /mąka <b>graham</b> , mąka <b>pszenna</b> /<br>4. Kakao z mlekiem bez cukru (250g) / <b>mleko</b> , <b>soja</b> / | 1. Kisiel bez cukru (200g) | 1. Zupa jarzynowa z ziemniakami (400g) / <b>mleko</b> , <b>seler</b> /<br>2. Zrazy pieczone (100g) /mąka <b>pszenna</b> , <b>jaja</b> /+ Kasza jęczmienna gotowana (150g) / <b>jęczmień</b> /+ Buraczki z jabłkiem (100g)<br>3. Herbata z cytryną bez cukru (250g) | 1. Bułka graham (100g) /mąka <b>graham</b> , mąka <b>pszenna</b> /<br>2. Ser topiony (17g) / <b>mleko</b> / | 1. Pasta jajeczna z zieleniną (80g) / <b>jaja</b> , <b>mleko</b> /<br>2. Masło (7g) / <b>mleko</b> /<br>3. Chleb graham (125g) /mąka <b>graham</b> , mąka <b>pszenna</b> /<br>4. Herbata napar bez cukru (250g) |

|                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:<br>Energia [kcal]: 2004.9<br>Białko [g]: 92,2<br>Tłuszcz [g]: 55,3<br>Kwasy tł.nasycone [g]: 23,7<br>Węglowodany og. [g]: 298.69<br>Cukier [g]: 47,13<br>Błonnik [g]: 28,6<br>Sód [mg]: 2307.85<br>Sól [g]: 5,76 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

\* W zakładzie używa się alergenów, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań już gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

\* Zastrzeża się zmiany w jadłospisie.

2026-08-14 Piątek

Dieta podstawowa. Dieta łatwo strawna.

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                         | obiad                                                                                                                                                                                                                                            | podwieczorek                                                                                                       | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Barszcz biały z jajkiem (400g) /mąka <b>pszenna, mleko, jaja</b> /<br>2. Masło (7g) / <b>mleko</b> /<br>3. Chleb pszenny baltonowski (75g) /mąka <b>pszenna, mąka żytnia</b> /<br>4. Bułka wrocławska (50g) /mąka <b>pszenna</b> /<br>5. Herbata z cukrem (250g) | 1. Zupa koperkowa z ryżem (400g) / <b>seler, mleko, mąka pszenna</b> /<br>2. Ryba pieczona z pomidorem, cukinią, pomidorem i marchewką (150g) / <b>ryba, mleko</b> / + Ziemniaki (150g) / <b>mleko</b> /<br>3. Herbata z cukrem i cytryną (250g) | 1. Bułka pszenna (100g) /mąka <b>pszenna</b> /<br>2. Paszтет (35g) /mąka <b>pszenna, białko sojowe, pszenica</b> / | 1. Serek ziarnisty (200g) / <b>mleko</b> / + mix sałat z pomidorem, ogórkiem i olejem (40g)<br>2. Masło (7g) / <b>mleko</b> /<br>3. Chleb graham (75g) /mąka <b>graham, mąka pszenna</b> /<br>4. Bułka wrocławska (50g) /mąka <b>pszenna</b> /<br>5. Herbata z cukrem (250g) |

|                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta podstawowa:<br>Energia [kcal]: 1681.5<br>Białko [g]: 78,2<br>Tłuszcz [g]: 47,7<br>Kwasy tł.nasycone [g]: 21,8<br>Węglowodany og. [g]: 241.81<br>Cukier [g]: 20,89<br>Błonnik [g]: 14,12<br>Sód [mg]: 2750.34<br>Sól [g]:6,87 | Dieta łatwo strawna:<br>Energia [kcal]: 1681.5<br>Białko [g]: 78,2<br>Tłuszcz [g]: 47,7<br>Kwasy tł.nasycone [g]: 21,8<br>Węglowodany og. [g]: 241.81<br>Cukier [g]: 20,89<br>Błonnik [g]: 14,12<br>Sód [mg]: 2750.34<br>Sól [g]:6,87 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.

| I śniadanie                                                                                                                                                                                            | II śniadanie              | obiad                                                                                                                                                                                                                                             | podwieczorek                                                                                                                   | kolacja                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Barszcz biały z jajkiem (400g) /mąka <b>pszenna, mleko, jaja</b> /<br>2. Masło (7g) / <b>mleko</b> /<br>3. Chleb graham (125g) /mąka <b>graham, mąka pszenna</b> /<br>4. Herbata bez cukru (250g) / | 1. Jabłko pieczone (150g) | 1. Zupa koperkowa z ryżem (400g) / <b>seler, mleko, mąka pszenna</b> /<br>2. Ryba pieczona z pomidorem, cukinią, pomidorem i marchewką (150g) / <b>ryba, mleko</b> / + Ziemniaki (150g) / <b>mleko</b> /<br>3. Herbata bez cukru z cytryną (250g) | 1. Bułka graham (100g) /mąka <b>graham, mąka pszenna</b> /<br>2. Paszтет (35g) /mąka <b>pszenna, białko sojowe, pszenica</b> / | 1. Serek ziarnisty (200g) / <b>mleko</b> / + mix sałat z pomidorem, ogórkiem i olejem (40g)<br>2. Masło (7g) / <b>mleko</b> /<br>3. Chleb graham (125g) /mąka <b>graham, mąka pszenna</b> /<br>4. Herbata bez cukru (250g) |

|                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:<br>Energia [kcal]: 1658.7<br>Białko [g]: 79,4<br>Tłuszcz [g]: 48,3<br>Kwasy tł.nasycone [g]: 21,9<br>Węglowodany og. [g]: 242.11<br>Cukier [g]: 28,98<br>Błonnik [g]: 31,31<br>Sód [mg]: 2608.62<br>Sól [g]: 6,52 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

\* W zakładzie używa się alergenów, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań już gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

\* Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

## 2026-08-15 Sobota

### Dieta podstawowa. Dieta łatwo strawna.

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                          | podwieczorek     | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Wędlina (40g) / <b>białko sojowe, mleko, jaja, seler, gorczyca</b> / + krem z twarogu (50g) / <b>mleko</b> /<br>2. Masło (7g) / <b>mleko</b> /<br>3. Chleb pszenny baltonowski (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> /<br>4. Bułka wrocławska (50g) / <b>mąka pszenna</b> /<br>5. Herbata z cukrem (250g) | 1. Zupa grysikowa z jarzynami (400g) / <b>seler, pszenica, mleko</b> /<br>2. Schab duszony w sosie własnym (150g) / <b>mleko, mąka pszenna</b> / + sałata zielona z kefirem (60g) / <b>mleko</b> / + ziemniaki (150g) / <b>mleko</b> /<br>3. Herbata z cukrem i cytryną (250g) | 1. Jabłko (150g) | 1. Wędlina (40g) / <b>białko sojowe, mleko, jaja, seler, gorczyca</b> / + pomidor (30g)<br>2. Masło (7g) / <b>mleko</b> /<br>3. Chleb graham (75g) / <b>mąka graham, mąka pszenna</b> /<br>4. Bułka wrocławska (50g) / <b>mąka pszenna</b> /<br>5. Herbata z cukrem (250g) |

|                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta podstawowa:<br>Energia [kcal]: 1382.5<br>Białko [g]: 68,2<br>Tłuszcz [g]: 37,1<br>Kwasy tł.nasycone [g]: 15,7<br>Węglowodany og. [g]: 199.94<br>Cukier [g]: 26,45<br>Błonnik [g]: 12,16<br>Sód [mg]: 2290.17<br>Sól [g]: 5,72 | Dieta łatwo strawna:<br>Energia [kcal]: 1382.5<br>Białko [g]: 68,2<br>Tłuszcz [g]: 37,1<br>Kwasy tł.nasycone [g]: 15,7<br>Węglowodany og. [g]: 199.94<br>Cukier [g]: 26,45<br>Błonnik [g]: 12,16<br>Sód [mg]: 2290.17<br>Sól [g]: 5,72 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                     | II śniadanie                                | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                           | podwieczorek     | kolacja                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Wędlina (40g) / <b>białko sojowe, mleko, jaja, seler, gorczyca</b> / + krem z twarogu (50g) / <b>mleko</b> /<br>2. Masło (7g) / <b>mleko</b> /<br>3. Chleb graham (125g) / <b>mąka graham, mąka pszenna</b> /<br>4. Herbata bez cukru (250g) | 1. Jogurt naturalny (150g) / <b>mleko</b> / | 1. Zupa grysikowa z jarzynami (400g) / <b>seler, pszenica, mleko</b> /<br>2. Schab duszony w sosie własnym (150g) / <b>mleko, mąka pszenna</b> / + sałata zielona z kefirem (60g) / <b>mleko</b> / + ziemniaki (150g) / <b>mleko</b> /<br>3. Herbata bez cukru z cytryną (250g) | 1. Jabłko (150g) | 1. Wędlina (40g) / <b>białko sojowe, mleko, jaja, seler, gorczyca</b> / + pomidor (30g)<br>2. Masło (7g) / <b>mleko</b> /<br>3. Chleb graham (125g) / <b>mąka graham, mąka pszenna</b> /<br>4. Herbata bez cukru (250g) |

|                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:<br>Energia [kcal]: 1383.5<br>Białko [g]: 73,9<br>Tłuszcz [g]: 39.7<br>Kwasy tł.nasycone [g]: 17,4<br>Węglowodany og. [g]: 193.71<br>Cukier [g]: 25,76<br>Błonnik [g]: 22,24<br>Sód [mg]: 2146.21<br>Sól [g]: 5,36 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

\* W zakładzie używa się alergenów, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań już gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

\* Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

## 2026-08-16 Niedziela

### Dieta podstawowa. Dieta łatwo strawna.

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                       | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | kolacja |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Wędlina (40g) / <b>białko sojowe, mleko, jaja, seler, gorczyca</b> /<br>2. Pomidor (30g)<br>3. Masło (7g) / <b>mleko</b> /<br>4. Bułka wrocławska (50g) /mąka <b>pszenna</b> /<br>5. Chleb pszenny baltonowski (75g) /mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>żytnia</b> /<br>6. Herbata z cukrem (250g) | 1. Zupa pomidorowa z makaronem (400g) / <b>pszenica, seler, mleko</b> /<br>2. Gulasz drobiowy z jarzynami (150g) /mąka <b>pszenna</b> , <b>mleko</b> /<br>3. Surówka z kapusty pekińskiej (150g) / <b>mleko</b> /<br>4. Ziemniaki gotowane (150g) / <b>mleko</b> /<br>3. Herbata z cukrem i cytryną (250g) | 1. Ciasteczka owsiane (50g) / <b>gluten zbóż, soja, białko mleka, jaja, orzechy</b> /<br>1. Twarożek (80g) / <b>mleko</b> / + dżem (30g)<br>2. Masło (7g) / <b>mleko</b> /<br>3. Chleb graham (75g) /mąka <b>graham</b> , mąka <b>pszenna</b> /<br>4. Bułka wrocławska (50g) /mąka <b>pszenna</b> /<br>5. Herbata napar z cukrem (250g) |         |

|                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta podstawowa:<br>Energia [kcal]: 1249.5<br>Białko [g]: 65,7<br>Tłuszcz [g]: 26,3<br>Kwasy tł.nasycone [g]: 11,9<br>Węglowodany og. [g]: 194.58<br>Cukier [g]: 32,55<br>Błonnik [g]: 14,63<br>Sód [mg]: 1792.06<br>Sól [g]: 4,48 | Dieta łatwo strawna:<br>Energia [kcal]: 1249.5<br>Białko [g]: 65,7<br>Tłuszcz [g]: 26,3<br>Kwasy tł.nasycone [g]: 11,9<br>Węglowodany og. [g]: 194.58<br>Cukier [g]: 32,55<br>Błonnik [g]: 14,63<br>Sód [mg]: 1792.06<br>Sól [g]: 4,48 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                        | II śniadanie              | obiad                                                                                                                                                                                                                                                             | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                             | kolacja |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Wędlina (40g) / <b>białko sojowe, mleko, jaja, seler, gorczyca</b> /<br>2. Pomidor (30g)<br>3. Masło (7g) / <b>mleko</b> /<br>4. Chleb graham (125g) /mąka <b>graham</b> , mąka <b>pszenna</b> /<br>5. Herbata bez cukru (250g) | 1. Jabłko pieczone (150g) | 1. Zupa pomidorowa z makaronem (400g)<br>2. Gulasz drobiowy z jarzynami (150g) /mąka <b>pszenna, mleko</b> /<br>3. Surówka z kapusty pekińskiej (150g) / <b>mleko</b> /<br>4. Ziemniaki gotowane (150g) / <b>mleko</b> /<br>3. Herbata bez cukru i cytryną (250g) | 1. Krakersy (50g) / <b>gluten zbóż, soja, białko mleka, jaja, orzechy</b> /<br>1. Twarożek (80g) / <b>mleko</b> / + Pomidor (30g) + pomidor (30g)<br>2. Masło (7g) / <b>mleko</b> /<br>3. Chleb graham (125g) /mąka <b>graham</b> , mąka <b>pszenna</b> /<br>4. Herbata bez cukru (250g) |         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:<br>Energia [kcal]: 1415.4<br>Białko [g]: 70,4<br>Tłuszcz [g]: 36,2<br>Kwasy tł.nasycone [g]: 17,4<br>Węglowodany og. [g]: 215,34<br>Cukier [g]: 31,86<br>Błonnik [g]: 27,2<br>Sód [mg]: 1979.48<br>Sól [g]: 4,94 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

\* W zakładzie używa się alergenów, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań już gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

\* Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

## 2026-08-17 Poniedziałek

### Dieta podstawowa. Dieta łatwo strawna.

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                        | obiad                                                                                                                                                                         | podwieczorek                                                                          | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Żurek z jajkiem i kiełbasą (400g) /mąka <b>pszenna, mleko, jaja/</b><br>2. Masło (7g) / <b>mleko/</b><br>3. Chleb pszenny baltonowski (75g) /mąka <b>pszenna, mąka żytnia/</b><br>4. Bułka wrocławska (50g) /mąka <b>pszenna/</b><br>5. Herbata z cukrem (250g) | 1. Zupa barszcz ukraiński ziemniakami (400g) / <b>seler, mleko/</b><br>2. Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem (300g) / <b>mleko/</b><br>3. Herbata z cukrem i cytryną (250g) | 1. Bułka pszenna (100g) /mąka <b>pszenna/</b><br>2. Ser topiony (17g) / <b>mleko/</b> | 1. Wędlina (40g) / <b>białko sojowe, mleko, jaja, seler, gorczyca/</b> + Sałatka z ciecierzycą i warzywami (120g) / <b>mleko, seler/</b><br>2. Masło (7g) / <b>mleko/</b><br>3. Chleb graham (75g) /mąka <b>graham, mąka pszenna/</b><br>4. Bułka wrocławska (50g) /mąka <b>pszenna/</b><br>5. Herbata z cukrem (250g) |

|                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta podstawowa:<br>Energia [kcal]: 2028.1<br>Białko [g]: 66,7<br>Tłuszcz [g]: 46.2<br>Kwasy tł.nasycone [g]: 21,5<br>Węglowodany og. [g]: 346.5<br>Cukier [g]: 45,3<br>Błonnik [g]: 20,7<br>Sód [mg]: 2794.16<br>Sól [g]:6,98 | Dieta łatwo strawna:<br>Energia [kcal]: 2028.1<br>Białko [g]: 66,7<br>Tłuszcz [g]: 46.2<br>Kwasy tł.nasycone [g]: 21,5<br>Węglowodany og. [g]: 346.5<br>Cukier [g]: 45,3<br>Błonnik [g]: 20,7<br>Sód [mg]: 2794.16<br>Sól [g]:6,98 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.

| I śniadanie                                                                                                                                                                                          | II śniadanie                               | obiad                                                                                                                                                                          | podwieczorek                                                                                      | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Żurek z jajkiem i kiełbasą (400g) /mąka <b>pszenna, mleko, jaja/</b><br>2. Masło (7g) / <b>mleko/</b><br>3. Chleb graham (125g) /mąka <b>graham, mąka pszenna/</b><br>4. Herbata bez cukru (250g) | 1. Jogurt naturalny (150g) / <b>mleko/</b> | 1. Zupa barszcz ukraiński ziemniakami (400g) / <b>seler, mleko/</b><br>2. Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem (300g) / <b>mleko/</b><br>3. Herbata bez cukru z cytryną (250g) | 1. Bułka graham (100g) /mąka <b>graham, mąka pszenna/</b><br>2. Ser topiony (17g) / <b>mleko/</b> | 1. Wędlina (40g) / <b>białko sojowe, mleko, jaja, seler, gorczyca/</b> + Sałatka z ciecierzycą i warzywami (120g) / <b>mleko, seler/</b><br>2. Masło (7g) / <b>mleko/</b><br>3. Chleb graham (125g) /mąka <b>graham, mąka pszenna/</b><br>4. Herbata bez cukru (250g) |

|                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:<br>Energia [kcal]: 2019.4<br>Białko [g]: 73,2<br>Tłuszcz [g]: 49<br>Kwasy tł.nasycone [g]: 23,2<br>Węglowodany og. [g]: 338.83<br>Cukier [g]: 45,96<br>Błonnik [g]: 35,19<br>Sód [mg]:2734.79<br>Sól [g]: 6,83 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

\* W zakładzie używa się alergenów, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań już gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

\* Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

## 2026-08-18 Wtorek

### Dieta podstawowa. Dieta łatwo strawna.

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | podwieczorek                                                                                                  | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Twarożek z siemieniem lnianym i koperkiem (80g) / <b>mleko</b> /<br>2. Masło (7g) / <b>mleko</b> /<br>3. Chleb pszenny baltonowski (75g) /mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>żytnia</b> /<br>4. Bułka wrocławska (50g) /mąka <b>pszenna</b> /<br>5. Kawa zbożowa na mleku z cukrem (250g) / <b>jęczmień, żyto, mleko</b> / | 1. Zupa jarzynowa z ryżem (400g) / <b>mleko, seler</b> /<br>2. dieta podstawowa: Kotlet mielony drobiowy, smażony (100g) /mąka <b>pszenna, mleko, jaja</b> /<br>/mąka <b>pszenna, mleko</b> / + Sałata zielona z kefirem (60g) / <b>mleko</b> / + Ziemniaki gotowane (150g) / <b>mleko</b> /<br>dieta łatwostrawna: Pulpet drobiowy gotowany (150g) /mąka <b>pszenna, mleko</b> / + Sałata zielona z kefirem (60g) / <b>mleko</b> / + Ziemniaki gotowane (150g) / <b>mleko</b> /<br>4. Herbata z cukrem i cytryną (250g) | 1. Bułka pszenna (100g) /mąka <b>pszenna</b> /<br>2. Margaryna roślinna (2g)<br>3. <b>Jaja gotowane</b> (35g) | 1. dieta podstawowa: Pasztetowa (80g) / <b>białko mleka, białko sojowe, gluten zbóż, jaja, gorczyca</b> / + ogórek kiszony (30g)<br>dieta łatwostrawna: Wędlina (40g) / <b>białko sojowe, mleko, jaja, seler, gorczyca</b> / + pomidor (30g)<br>2. Masło (7g) / <b>mleko</b> /<br>3. Chleb graham (75g) /mąka <b>graham, mąka pszenna</b> /<br>4. Bułka wrocławska (50g) /mąka <b>pszenna</b> /<br>5. Herbata z cukrem (250g) |

|                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta podstawowa:<br>Energia [kcal]: 1817.6<br>Białko [g]: 79,6<br>Tłuszcz [g]: 54,8<br>Kwasy tł.nasycone [g]: 21,6<br>Węglowodany og. [g]: <b>257.57</b><br>Cukier [g]: 21,01<br>Błonnik [g]: 12,36<br>Sód [mg]: 2619.63<br>Sól [g]: 6,54 | Dieta łatwo strawna:<br>Energia [kcal]: 1677.8<br>Białko [g]: 85,1<br>Tłuszcz [g]: 35,6<br>Kwasy tł.nasycone [g]: 17,5<br>Węglowodany og. [g]: 260<br>Cukier [g]: 21,27<br>Błonnik [g]: 11,89<br>Sód [mg]: <b>2479.42</b><br>Sól [g]: 6,19 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                               | II śniadanie     | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                  | podwieczorek                                                                                                                      | kolacja                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Twarożek z siemieniem lnianym i koperkiem (80g) / <b>mleko</b> /<br>2. Masło (7g) / <b>mleko</b> /<br>3. Chleb graham (125g) /mąka <b>graham</b> , mąka <b>pszenna</b> /<br>4. Kawa zbożowa na mleku bez cukru (250g) / <b>jęczmień, żyto, mleko</b> / | 1. Jabłko (150g) | 1. Zupa pomidorowa z makaronem (400g) /mąka <b>pszenna, mleko, seler</b> /<br>2. Pulpet drobiowy gotowany (150g) /mąka <b>pszenna, mleko</b> / + Sałata zielona z kefirem (60g) / <b>mleko</b> / + Ziemniaki gotowane (150g) / <b>mleko</b> /<br>5. Herbata bez cukru z cytryną (250g) | 1. Bułka graham (100g) /mąka <b>graham</b> , mąka <b>pszenna</b> /<br>2. Margaryna roślinna (5g)<br>3. <b>Jaja gotowane</b> (35g) | 1. Wędlina (40g) / <b>białko sojowe, mleko, jaja, seler, gorczyca</b> / + pomidor (30g)<br>2. Masło (7g) / <b>mleko</b> /<br>3. Chleb graham (125g) /mąka <b>graham</b> , mąka <b>pszenna</b> /<br>4. Herbata bez cukru (250g) |

|                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:<br>Energia [kcal]: 1643.7<br>Białko [g]: 86,5<br>Tłuszcz [g]: 36,3<br>Kwasy tł.nasycone [g]: 17,8<br>Węglowodany og. [g]: 257.05<br>Cukier [g]: 25,81<br>Błonnik [g]: 29,1<br>Sód [mg]: 2340.16<br>Sól [g]: 5,85 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

\* W zakładzie używa się alergenów, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań już gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

\* Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

## 2026-08-19 Środa

### Dieta podstawowa. Dieta łatwo strawna.

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | podwieczorek                                                                                                 | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. <b>Jajko</b> gotowane (60g) + Sałatka ryżowa z warzywami (80g) / <b>mleko, seler/</b><br>2. Masło (7g) / <b>mleko/</b><br>3. Chleb pszenny baltonowski (75g) /mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>żytnia/</b><br>4. Bułka wrocławska (50g) /mąka <b>pszenna/</b><br>5. Kawa zbożowa na mleku z cukrem (250g) / <b>jęczmień, żyto, mleko/</b> | 1. Zupa krupnik z ziemniakami (400g) / <b>seler</b> , mąka <b>pszenna, jęczmień, mleko/</b><br>2. dieta podstawowa: Fasolka po bretońsku (300g) / <b>skrobia pszenna, białko sojowe, białko mleka, laktoza, seler/</b> + Bułka pszenna (100g) /mąka <b>pszenna/</b><br>dieta łatwo strawna: Makaron z mięsem i jarzynami (300g) / <b>seler, mąka pszenna, mleko/</b><br>3. Herbata z cytryną i cukrem (250g) | 1. Bułka pszenna (100g) /mąka <b>pszenna/</b><br>2. Margaryna roślinna (2g)<br>3. <b>Jaja gotowane</b> (35g) | 1. Wędlina (40g) / <b>białko sojowe, mleko, jaja, seler, gorczyca/</b><br>2. Masło (7g) / <b>mleko/</b><br>3. Chleb graham (75g) /mąka <b>graham</b> , mąka <b>pszenna/</b><br>4. Bułka wrocławska (50g) /mąka <b>pszenna/</b><br>5. Herbata z cukrem (250g) |

|                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta podstawowa:<br>Energia [kcal]: 2275.1<br>Białko [g]: 94,4<br>Tłuszcz [g]: 56,9<br>Kwasy tł.nasycone [g]: 23,1<br>Węglowodany og. [g]: 361.88<br>Cukier [g]: 35,81<br>Błonnik [g]: 31,36<br>Sód [mg]: 3165.54<br>Sól [g]: 7,91 | Dieta łatwo strawna:<br>Energia [kcal]: 1847.1<br>Białko [g]: 18,47<br>Tłuszcz [g]: 49,4<br>Kwasy tł.nasycone [g]: 19,3<br>Węglowodany og. [g]: 289,18<br>Cukier [g]: 33,39<br>Błonnik [g]: 18,37<br>Sód [mg]: 2410.32<br>Sól [g]: 6,02 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                 | II śniadanie | obiad                                                                                                                                                                                                               | podwieczorek                                                                                                                     | kolacja                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. <b>Jajko</b> gotowane (60g) + Sałatka ryżowa z warzywami (80g) / <b>mleko, seler/</b><br>2. Masło (7g) / <b>mleko/</b><br>3. Chleb graham (125g) /mąka <b>graham</b> , mąka <b>pszenna/</b><br>4. Kawa zbożowa na mleku bez cukru (250g) / <b>jęczmień, żyto, mleko/</b> | 1. Kisiel    | 1. Zupa krupnik z ziemniakami (400g) / <b>seler</b> , mąka <b>pszenna, jęczmień, mleko/</b><br>2. Makaron z mięsem i jarzynami (300g) / <b>seler, mąka pszenna, mleko/</b><br>3. Herbata z cytryną bez cukru (250g) | 1. Bułka graham (100g) /mąka <b>graham</b> , mąka <b>pszenna/</b><br>2. Margaryna roślinna (2g)<br>3. <b>Jaja gotowane</b> (35g) | 1. Wędlina (40g) / <b>białko sojowe, mleko, jaja, seler, gorczyca/</b><br>2. Masło (7g) / <b>mleko/</b><br>3. Chleb graham (125g) /mąka <b>graham</b> , mąka <b>pszenna/</b><br>4. Herbata napar bez cukru (250g) |

|                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:<br>Energia [kcal]: 1861.6<br>Białko [g]: 70,6<br>Tłuszcz [g]: 49,4<br>Kwasy tł.nasycone [g]: 19,4<br>Węglowodany og. [g]: 297,8<br>Cukier [g]: 39,14<br>Błonnik [g]: 28.47<br>Sód [mg]: 2205.37<br>Sól [g]: 5,51 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

\* W zakładzie używa się alergenów, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań już gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

\* Zastrzeżenie zmiany w jadłospisie.

## 2026-08-20 Czwartek

### Dieta podstawowa. Dieta łatwo strawna.

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | podwieczorek                                                                                                                       | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Parówki z szynki (100g) / <b>soja, mleko, jaja, seler, gorczyca</b> / + Mix sałat z pomidorem, ogórkiem i olejem (40g)<br>2. Masło (7g) / <b>mleko</b> /<br>3. Chleb pszenny baltonowski (75g) /mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>żytnia</b> /<br>4. Bułka wrocławska (50g) /mąka <b>pszenna</b> /<br>5. Kawa zbożowa na mleku z cukrem (250g) / <b>jęczmień, żyto, mleko</b> / | 1. Rosół drobiowy z makaronem (400g) /mąka <b>pszenna, seler</b> /<br>2. Noga drobiowa pieczona (150g)<br>3. dieta podstawowa: Mizeria z ogórków (100g) / <b>mleko</b> /<br>dieta łatwostrawna: Marchewka z groszkiem (100g) / <b>mleko</b> , mąka <b>pszenna</b> /<br>4. Ziemniaki gotowane (150g) / <b>mleko</b> /<br>5. Herbata z cukrem i cytryną (250g) | 1. Bułka pszenna (100g) /mąka <b>pszenna</b> /<br>2. Pasztet (35g) /mąka <b>pszenna</b> , <b>białko sojowe</b> , <b>pszenica</b> / | 1. dieta podstawowa: Ser żółty (40g) / <b>mleko</b> / + pomidor (30g)<br>dieta łatwostrawna: Twarożek (80g) / <b>mleko</b> / + pomidor (30g)<br>2. Masło (7g) / <b>mleko</b> /<br>3. Chleb graham (75g) /mąka <b>graham</b> , mąka <b>pszenna</b> /<br>4. Bułka wrocławska (50g) /mąka <b>pszenna</b> /<br>5. Herbata z cukrem (250g) |

|                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta podstawowa:<br>Energia [kcal]: 2101.7<br>Białko [g]: 102,2<br>Tłuszcz [g]: 85,2<br>Kwasy tł.nasycone [g]: 33,5<br>Węglowodany og. [g]: 236,75<br>Cukier [g]: 18,22<br>Błonnik [g]: 10,71<br>Sód [mg]: 3015.2<br>Sól [g]: 7,53 | Dieta łatwo strawna:<br>Energia [kcal]: 2099<br>Białko [g]: 106,7<br>Tłuszcz [g]: <b>78.1</b><br>Kwasy tł.nasycone [g]: 29,3<br>Węglowodany og. [g]: <b>249.98</b><br>Cukier [g]: 25,13<br>Błonnik [g]: 15.46<br>Sód [mg]: 2954.64<br>Sól [g]: 7,38 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | II śniadanie     | obiad                                                                                                                                                                                                                                            | podwieczorek                                                                                                                                           | kolacja                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Parówki z szynki (100g) / <b>soja, mleko, jaja, seler, gorczyca</b> / + Mix sałat z pomidorem, ogórkiem i olejem (40g)<br>2. Masło (7g) / <b>mleko</b> /<br>3. Chleb graham (125g) /mąka <b>graham</b> , mąka <b>pszenna</b> /<br>4. Kawa zbożowa na mleku bez cukru (250g) / <b>jęczmień, żyto, mleko</b> / | 1. Jabłko (150g) | 1. Rosół drobiowy z makaronem (400g) /mąka <b>pszenna, seler</b> /<br>2. Noga drobiowa pieczona (150g)<br>3. Mizeria z ogórków (100g) / <b>mleko</b> /<br>4. Ziemniaki gotowane (150g) / <b>mleko</b> /<br>5. Herbata bez cukru z cytryną (250g) | 1. Bułka graham (100g) /mąka <b>graham</b> , mąka <b>pszenna</b> /<br>2. Pasztet (35g) /mąka <b>pszenna</b> , <b>białko sojowe</b> , <b>pszenica</b> / | 1. Twarożek (80g) / <b>mleko</b> / + pomidor (30g)<br>2. Masło (7g) / <b>mleko</b> /<br>3. Chleb graham (125g) /mąka <b>graham</b> , mąka <b>pszenna</b> /<br>4. Herbata bez cukru (250g) |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:<br>Energia [kcal]: <b>2067.6</b><br>Białko [g]: 103,6<br>Tłuszcz [g]: 85,9<br>Kwasy tł.nasycone [g]: 33,8<br>Węglowodany og. [g]: 233.81<br>Cukier [g]: 22,75<br>Błonnik [g]: 27.92<br>Sód [mg]: <b>2875.95</b><br>Sól [g]: 7,18 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

\* W zakładzie używa się alergenów, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań już gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

\* Zastrzeżenie zmiany w jadłospisie.

## 2026-08-21 Piątek

### Dieta podstawowa. Dieta łatwo strawna.

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | podwieczorek                                                                                                                                                                    | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Barszcz biały z jajkiem (400g) / <b>pszenica, mleko, jaja, może zawierać soja, seler, gorczyca, sezam, łubin</b> /<br>2. Masło (7g) / <b>mleko</b> /<br>3. Chleb pszenny baltonowski (75g) /mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>żytnia</b> /<br>4. Bułka wrocławska (50g) /mąka <b>pszenna</b> /<br>5. Herbata z cukrem (250g) | 1. dieta podstawowa: Zupa kapuśniak ziemniakami (400g) / <b>seler, pszenica, mleko</b> / + Racuchy drożdżowe z jabłkami (300g) / <b>mleko, pszenica, jaja</b> /<br>dieta łatwostrawna: Zupa jarzynowa z ziemniakami (400g) / <b>seler, pszenica, mleko</b> / + Makaron z serem (300g) / <b>mleko, pszenica</b> /<br>2. Herbata z cukrem i cytryną (250g) | 1. Bułka pszenna (100g) /mąka <b>pszenna</b> /<br>2. Pasztet (35g) /mąka <b>pszenna</b> , białko <b>sojowe, pszenica</b> , może zawierać <b>seler, gorczyce, mleko i jaja</b> / | 1. dieta podstawowa: Sałatka rybno - jarzynowa (80g) / <b>ryba, seler, mleko</b> /<br>dieta łatwostrawna: Pasta rybno - jarzynowa (80g) / <b>ryba, seler, mleko</b> /<br>2. Masło (7g) / <b>mleko</b> /<br>3. Chleb graham (75g) /mąka <b>graham</b> , mąka <b>pszenna</b> /<br>4. Bułka wrocławska (50g) /mąka <b>pszenna</b> /<br>5. Herbata z cukrem (250g) |

|                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta podstawowa:<br>Energia [kcal]: 1962.6<br>Białko [g]: 59,2<br>Tłuszcz [g]: 59,3<br>Kwasy tł.nasycone [g]: 16,7<br>Węglowodany og. [g]: 306.91<br>Cukier [g]: 31,11<br>Błonnik [g]: 18,2<br>Sód [mg]: 2370<br>Sól [g]: 5,92 | Dieta łatwo strawna:<br>Energia [kcal]: 2016.6<br>Białko [g]: 85,3<br>Tłuszcz [g]: 41,7<br>Kwasy tł.nasycone [g]: 18,4<br>Węglowodany og. [g]: 331.28<br>Cukier [g]: 26,21<br>Błonnik [g]: 12,97<br>Sód [mg]: 2334.53<br>Sól [g]: 5,83 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                  | II śniadanie                                | obiad                                                                                                                                                                     | podwieczorek                                                                                                                                                                                        | kolacja                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Barszcz biały z jajkiem (400g) / <b>pszenica, mleko, jaja, może zawierać soja, seler, gorczyca, sezam, łubin</b> /<br>2. Masło (7g) / <b>mleko</b> /<br>3. Chleb graham (125g) /mąka <b>graham</b> , mąka <b>pszenna</b> /<br>4. Herbata bez cukru (250g) | 1. Jogurt naturalny (150g) / <b>mleko</b> / | 1. Zupa jarzynowa z ziemniakami (400g) / <b>seler, pszenica, mleko</b> /<br>2. Makaron z serem (300g) / <b>mleko, pszenica</b> /<br>3. Herbata bez cukru z cytryną (250g) | 1. Bułka graham (100g) /mąka <b>graham</b> , mąka <b>pszenna</b> /<br>2. Pasztet (35g) /mąka <b>pszenna</b> , białko <b>sojowe, pszenica</b> , może zawierać <b>seler, gorczyce, mleko i jaja</b> / | 1. Pasta rybno - jarzynowa (80g) / <b>ryba, seler, mleko</b> /<br>2. Masło (7g) / <b>mleko</b> /<br>3. Chleb graham (125g) /mąka <b>graham</b> , mąka <b>pszenna</b> /<br>4. Herbata napar bez cukru (250g) |

|                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:<br>Energia [kcal]: 2007.9<br>Białko [g]: 91,8<br>Tłuszcz [g]: 44,5<br>Kwasy tł.nasycone [g]: 20,1<br>Węglowodany og. [g]: 323.61<br>Cukier [g]: 26,86<br>Błonnik [g]: 27,46<br>Sód [mg]: 2275.16<br>Sól [g]: 5,68 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

\* W zakładzie używa się alergenów, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań już gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

\* Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

**2026-08-22 Sobota**  
**Dieta podstawowa. Dieta łatwo strawna.**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                           | obiad                                                                                                                                                                     | podwieczorek                                                 | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Wędlina (40g) / <b>białko mleka, soja, gluten zbóż</b> / + pasta pomidorowa z jabłkiem (30g)<br>2. Masło (7g) / <b>mleko</b> /<br>3. Chleb pszenny baltonowski (75g) /mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>żytnia</b> /<br>4. Bułka wrocławska (50g) /mąka <b>pszenna</b> /<br>5. Herbata z cukrem (250g) | 1. Zupa wielowarzywna z kaszą jaglaną (400g) /seler, <b>mleko</b> /<br>2. Ziemniaki z koperkiem i kefirem (300g) / <b>mleko</b> /<br>3. Herbata z cukrem i cytryną (250g) | 1. Bułka maślana (50g) / <b>mąka pszenna</b> , <b>jaja</b> / | 1. Wędlina (40g) / <b>białko mleka, soja, gluten zbóż</b> / + pomidor (30g)<br>2. Masło (7g) / <b>mleko</b> /<br>3. Chleb graham (75g) /mąka <b>graham</b> , mąka <b>pszenna</b> /<br>4. Bułka wrocławska (50g) /mąka <b>pszenna</b> /<br>5. Herbata z cukrem (250g) |

|                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta podstawowa:<br>Energia [kcal]: 1246.9<br>Białko [g]: 47<br>Tłuszcz [g]: 28,2<br>Kwasy tł.nasycone [g]: 14,4<br>Węglowodany og. [g]: 206.59<br>Cukier [g]: 22,84<br>Błonnik [g]: 10,93<br>Sód [mg]: 2149.57<br>Sól [g]: 5,37 | Dieta łatwo strawna:<br>Energia [kcal]: 1246.9<br>Białko [g]: 47<br>Tłuszcz [g]: 28,2<br>Kwasy tł.nasycone [g]: 14,4<br>Węglowodany og. [g]: 206.59<br>Cukier [g]: 22,84<br>Błonnik [g]: 10,93<br>Sód [mg]: 2149.57<br>Sól [g]: 5,37 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                  | II śniadanie               | obiad                                                                                                                                                                       | podwieczorek              | kolacja                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Wędlina (40g) / <b>białko mleka, soja, gluten zbóż</b> /+ pasta pomidorowa z jabłkiem (30g)<br>2. Masło (7g) / <b>mleko</b> /<br>3. Chleb graham (125g) /mąka <b>graham</b> , mąka <b>pszenna</b> /<br>4. Herbata napar bez cukru (250ml) | 1. Kisiel bez cukru (200g) | 1. Zupa wielowarzywna z kaszą jaglaną (400g) /seler, <b>mleko</b> /<br>2. Ziemniaki z koperkiem i kefirem (300g) / <b>mleko</b> /<br>4. Herbata bez cukru z cytryną (250ml) | 1. Jabłko pieczone (150g) | 1. Wędlina (40g) / <b>białko mleka, soja, gluten zbóż</b> / + pomidor (30g)<br>2. Masło (7g) / <b>mleko</b> /<br>3. Chleb graham (125g) /mąka <b>graham</b> , mąka <b>pszenna</b> /<br>4. Herbata bez cukru (250ml) |

|                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:<br>Energia [kcal]: 1198.3<br>Białko [g]: 43,4<br>Tłuszcz [g]: 26<br>Kwasy tł.nasycone [g]: 13,7<br>Węglowodany og. [g]: 209.08<br>Cukier [g]: 43,12<br>Błonnik [g]: 22,9<br>Sód [mg]: 1742.28<br>Sól [g]: 4,35 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

\* W zakładzie używa się alergenów, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań już gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

\* Zastrzeżenie zmiany w jadłospisie.