

JADŁOSPIS DZIEŃ 11.02.2026-21.02.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH 1:

Śniadanie: Płatki owsiane (30g,1), na mleku (250ml,7), masło (10g,7), pieczywo (100g,1), ser żółty (30g,7), mix sałat, rzodkiewka, herbata z cytryną b/cukru

Obiad: Barszcz ukraiński (350g,1,6,7,9,10), pierogi z mięsem (360g,1,7), herbata b/cukru

Kolacja: Galaretka z drobiu (160g,9,10), masło (10g,7), pieczywo (100g,1), herbata b/cukru, sałata zielona

DIETA ŁATWOSTRAWNA 1:

Śniadanie: Płatki owsiane (30g,1) na mleku (250ml,7), masło (10g,1), bułka wrocławska (100g,1), ser topiony (10g,7), dżem owocowy niskosłodzony (15g,1)szt., mix sałat, herbata z cytryną b/cukru

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą manną (300ml,1,6,9), potrawka wołowa (150g,1,7), ziemniaki (280g), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g), herbata

Kolacja: Galaretka z drobiu (160g,9,10), masło (10g,7), bułka wrocławska (100g,1), herbata, sałata zielona

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW 3:

Śniadanie: Płatki owsiane(30g,1) na mleku (250g,7), masło (10g,1), bułka wrocławska (100g,1), polędwica sopocka (30g,7), mix sałat, herbata z cytryną b/cukru

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą manną (300ml,1,6,9), potrawka wołowa (150g,1,7), ziemniaki (280g), marchew mini (150g), herbata

Kolacja: Galaretka z drobiu (160g,1), masło (10g,7), bułka wrocławska (100g,1), herbata, sałata zielona

DIETA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO 4:

Śniadanie: Płatki owsiane(30g,1) na mleku (250g,7), masło (10g,1), bułka wrocławska (100g,1), polędwica sopocka (30g,7), mix sałat, herbata z cytryną b/cukru

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą manną (300ml,1,6,9), potrawka wołowa (150g,1,7), ziemniaki (280g), marchew mini (150g), herbata

Kolacja: Galaretka z drobiu (160g,1), masło (10g,7), bułka wrocławska (100g,1), herbata, sałata zielona

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:

Śniadanie: Płatki owsiane (30g,1) na mleku (250ml,7), masło (10g,1), bułka wrocławska (100g,1), ser topiony (10g,7), dżem owocowy niskosłodzony (15g,1)szt., mix sałat, herbata z cytryną b/cukru

II śniadanie: Jogurt owocowy (150g,1)

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą manną (300ml,1,6,9), potrawka wołowa (150g,1,7), ziemniaki (280g), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g), herbata

Kolacja: Polędwica sopocka (40g,7), masło (10g,7), bułka wrocławska(100g,1), sałata zielona, pomidor, herbata

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1

Śniadanie: Płatki owsiane (30g, 1) na mleku (250ml., 7), masło(10g,1), bułka wrocławska (100g, 1), ser żółty (30g,7), mix sałat, pomidor, herbata z cytryną

II śniadanie: Jogurt owocowy (150g,1)

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą manną (300ml,1,6,9), potrawka wołowa (150g,1,7), ziemniaki (280g), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g), herbata

Podwieczorek: Kisiel owocowy b/cukru (200ml.,1)

Kolacja: Polędwica sopocka (40g,7), masło (10g,7), bułka wrocławska(100g,1), sałata zielona, pomidor, herbata

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6:

Śniadanie: Ser żółty (40g,7), masło (10g,7), chleb graham (100g,1) mix sałat, rzodkiewka, herbata z cytryną b/cukru

II śniadanie: Kiwi 2 szt.

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą manną (300ml,1,6,9), potrawka wołowa(150g,1,7), ziemniaki (280g), sałata lodowa z marchewką z olejem (150g), herbata b/cukru

Podwieczorek: Jogurt naturalny (2%, 150g,1)

Kolacja: Galaretka z drobiu (160g,1), masło (10g,7), chleb graham (100g,7), herbata b/cukru, sałata zielona

Posiłek nocny: Serek ziarnisty (150g,1)

Podsumowanie:

Dieta	Energia:	Białko:	Węglowodany ogółem/ sacharoza	Tłuszcze/w tym tłuszcze nasycone	Sód	Błonnik pokarmowy
Podstawowa dla osób dorosłych 1	2124kcal	80g	250g/ 20g	59g/22g	2000mg	34g
Łatwostrawna 1	2000 kcal	80g	250g/20g	61g/23g	1500mg	40g
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	2000 kcal	80g	250g/20g	55g/18g	1500mg	40g
Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNY CH WĘGLOWODANÓW 6:	2100 kcal	85g	250g/15g	63/25g	1600mg	50g

JADŁOSPIS DZIEŃ 12.02.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH 1:

Śniadanie: Parówki drobiowe (150g,1*,7*,) , masło (10g,7*), 1x kajzerka (60g,1*), chleb pszenny (40g,1*), keczup (10g,7*), roszponka, pomidorki koktajlowe, herbata b/cukru

Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem (330 ml.18,7*), zraz wieprzowy (120g,7*), kasza jęczmienna (80g,18), sałatka z buraka i jabłka (150g), kompot owocowy b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z warzyw gotowanych z szynką drobiową (100g,18,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny(100g,1*), mix sałat, herbata z cytryną b/cukru

DIETA ŁATWOSTRAWNA 1:

Śniadanie: Parówki drobiowe (120g,18,7*), masło (10g,7*), kajzerka (120g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (60g), herbata b/cukru

Obiad: Zupa jarzynowa z lanym ciastem (280ml,18,7*), kotlet mielony drobiowy duszony (110g,1*7*), kasza jęczmienna (80g,1*), surówka z buraka i jabłka (150g), kompot owocowy b/cukru (250ml.)

Kolacja: Pasta z jarzyn gotowanych z szynką drobiową (100g,1* 7*), masło(10g), bułka wrocławska(100g,1*), mix sałat, herbata z cytryna b/cukru

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW 3:

Śniadanie: Parówki drobiowe (60g,1*,7*), masło (10g,7*), kajzerka (120g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (60g), herbata b/cukru

Obiad: Zupa jarzynowa z lanym ciastem (280ml,1*,7*), kotlet mielony drobiowy duszony (110g,1*,7*), kasza jęczmienna (80g,1*), surówka z buraka i jabłka (150g), kompot owocowy b/cukru (250ml.)

Kolacja Pasta z jarzyn gotowanych z szynką drobiową (100g,1*,7*), masło(10g,7*), bułka wrocławska(100g,1*), mix sałat, herbata z cytryna b/cukru

DIETA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO 4:

Śniadanie: Parówki drobiowe (150g,1*,7*), masło (10g,,7*, kajzerka (120g,,7*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (60g), herbata b/cukru

Obiad: Zupa jarzynowa z lanym ciastem (280ml,1*,7*), kotlet mielony drobiowy duszony (110g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g,7*), kompot owocowy b/cukru (250ml)

Kolacja Pasta z jarzyn gotowanych z szynką drobiową (100g,1*,7*), masło(10g,7*), bułka wrocławska(100g,1*), mix sałat(10g), herbata z cytryna b/cukru

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:

Śniadanie: Parówki drobiowe (60g,1*,7*), masło (10g,7*), kajzerka (60g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (60g), herbata b/cukru

II śniadanie: Ciasto marchewkowe wyrób własny (50g,1*,7*)

Obiad: Zupa jarzynowa z lanym ciastem (280ml,1*,7*), kotlet mielony drobiowy duszony (80g,1*,7*), kasza jęczmienna (50g,7*), surówka z buraka i jabłka (100g), kompot owocowy b/cukru (250ml.)

Kolacja: Pasta z jarzyn gotowanych z szynką drobiową (100g,1*,7*), masło(10g,7*), bułka wrocławska(100g,1*), mix sałat, herbata z cytryna b/cukru

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1

Śniadanie: : Parówki drobiowe (150g,1*,7*), masło (10g,7*), kajzerka (120g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (60g), keczup (10g,1*,7*), herbata b/cukru

II śniadanie: Ciasto marchewkowe wyrób własny (50g,1*,7*)

Obiad: Zupa jarzynowa z lanym ciastem (280ml,1*,7*), kotlet mielony drobiowy duszony (110g,1*,7*), kasza jęczmienna (80g,1*), surówka z buraka i jabłka (150g), kompot owocowy b/cukru (250ml.)

Podwieczorek: kisiel owocowy b/cukru (220ml.1*)

Kolacja: Pasta z jarzyn gotowanych z szynką drobiową (100g,1*,7*), masło(10g,7*), bułka wrocławska(100g,1*), mix sałat, herbata z cytryna b/cukru

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6:

Śniadanie: Parówki drobiowe (150g,1*,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (60g), herbata b/cukru

II śniadanie: Jabłko 1 szt.

Obiad: Zupa jarzynowa z lanym ciastem (280ml1*,7*), kotlet mielony drobiowy duszony(110g,1*,7*), kasza jęczmienna(80g,7*), fasolka szparagowa (150g), kompot owocowy b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Kefir 150g,7*

Kolacja: Pasta z jarzyn gotowanych z szynką drobiową (100g,1*,7*), masło(10g,7*), chleb graham(100g,1*), mix sałat, herbata z cytryna b/cukru

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham(40g1*), serem typu fromage 30g,7* mix sałat 5g

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH 1:	2195 kJ	86g	255 g/ cukry: 24 g	67 g/ nasycone: 24 g	2000mg	31g
DIETA ŁATWOSTRAWNA 1:	2035 kcal	84g	249 g/ cukry: 23 g	61 g/ nasycone: 23 g	1580mg	36g

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW 3:	1965 kcal	79 g	247 g/ cukry: 21 g	52 g/ nasycone: 17 g	15000mg	37 g
DIETA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO 4:	2035 kcal	84g	249 g/ cukry: 23 g	61 g/ nasycone: 23 g	1580mg	36g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:	1402kcal	35g	225g/ cukry 12g	34g/ nasycone 12g	1620mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1	2118.1 kcal	83g	254g/ cukry 25g	60g/ nasycone: 22g	1600 mg	30g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6:	2090 kcal	88g	238 g/ cukry: 15 g	65g/ nasycone: 24g	1680 mg	49 g

JADŁOSPIS DZIEŃ 13.02.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH 1:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), pieczywo (100g,1*), jajko (60g,3*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru

Obiad: Zupa wielowarzywna z kaszą jaglaną (300ml,1*,7*), ryba dorsz smażony (120g,3*,2*), ziemniaki (150g), surówka z kapusty czerwonej (150g), herbata z cytryną b/cukru

Kolacja: Ser twaróg z pietruszką (100g,7*), masło (10g,7*), pieczywo (100g,1*), sałata zielona (10g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (250ml,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA 1:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), jajko (60g,3*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru

Obiad: Zupa wielowarzywna z kaszą jaglaną(300ml,1*,7*), kostka z ryby pieczona (dorsz -sola, 110g,1*,7*3*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g), herbata z cytryną b/cukru

Kolacja: Ser twaróg z pietruszką (100g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*),sałata zielona (10g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (250ml,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW 3:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), jajko (60g,3*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru

Obiad: Zupa wielowarzywna z kaszą jaglaną(300ml,1*,7*), kostka z ryby pieczona (dorsz-sola, 110g), ziemniaki (150g), cukinia gotowana z koperkiem (150g), herbata z cytryną b/cukru

Kolacja: Ser twaróg z pietruszką (100g), masło (10g), bułka wrocławska (100g),sałata zielona (10g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (250ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO 4:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml), masło (10g), bułka wrocławska (100g), pasta z białek z zieleniną (60g), sałata zielona (10g), herbata b/cukru

Obiad: Zupa wielowarzywna z kaszą jaglaną(300ml), kostka z ryby pieczona (dorsz+sola, 110g,4*,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g), herbata z cytryną b/cukru

Kolacja: : Ser twaróg z pietruszką (100g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*),sałata zielona (10g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (250ml,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:

Śniadanie: : Kasza manna na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), jajko (60g,3*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru

II śniadanie: Galaretkę owocową b/cukru na biszkoptach (80g,1*,7*)

Obiad: Zupa wielowarzywna z kaszą jaglaną(300ml,1*,7*), kostka z ryby pieczona (dorsz -sola, 110g,1*,7*,4*), ziemniaki (150g), cukinia gotowana z koperkiem (150g), herbata z cytryną b/cukru

Kolacja : Ser twaróg z pietruszką (100g), masło (10g), bułka wrocławska (100g),sałata zielona (10g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (250ml,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g), bułka wrocławska (100g), jajko (60g), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru

II śniadanie: Galaretkę owocową b/cukru na biszkoptach (80g)

Obiad Zupa wielowarzywna z kaszą jaglaną(300ml,1*,7*), kostka z ryby pieczona (dorsz -sola, 110g), ziemniaki (150g), cukinia gotowana z koperkiem (150g,1*,7*), herbata z cytryną b/cukru

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g)

Kolacja: Ser twaróg z pietruszką (100g), masło (10g), bułka wrocławska (100g),sałata zielona (10g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (250ml,1*,7*)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6:

Śniadanie: Jajo (120g,3*), masło (10g,7*), chleb graham(100g,1*), sałata zielona (10g), ogórek kiszony (40g), herbata b/cukru

II śniadanie: kisiel owocowy b/cukru (220ml)

Obiad: Zupa wielowarzywna z kaszą jaglaną(300ml,1*,7*), kostka z ryby pieczona (dorsz -sola, 110g,4*,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g,1*,7*), herbata z cytryną b/cukru

Podwieczorek: Kanapka z chlebem graham (50g,1*), smalczyk z fasoli (15g,7*), pomidor (10g)

Kolacja: Ser twaróg z pietruszką (100g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*),sałata zielona (10g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Kefir (150g,7*)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH 1:	2055 kcal	84 g	246 g cukry: 19 g	58 g/ nasycone: 21 g	1820 mg	30 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA 1:	1995 kcal	82 g	244 g/ cukry 18 g	56 g / nasycone: 20 g	1500 mg	32g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW 3:	1970 kcal	81 g	243 g/ cukry: 18 g	54 g/ nasycone18 g	1480mg	33g
DIETA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO 4:	1970 kcal	81 g	243 g/ cukry: 18 g	54 g/ nasycone18 g	1480mg	33g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:	1423kcal	54g	221g/12g	38g/ nasycone 15g	1556mg	24g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1	2101kcal	91g	252g/ cukry 21g	58g/ nasycone 21g	1531mg	30g
DIETA Z	2085 kcal	90g	232g/ cukry 13g	66g/ nasycone 24g	1650g	48g

OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6:						
---	--	--	--	--	--	--

JADŁOSPIS DZIEŃ 14.02.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH 1:

Śniadanie: Ser typu fromage (60g,1*,7*), masło (10g), pieczywo (100g), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru

Obiad: Zupa ziemniaczana (300ml,1*,7*), sos pomidorowo-mięsny z makaronem pszennym (310g,1*,7*), herbata b/cukru

Kolacja: Pasztet pieczony (100g,1*,7*), masło (10g,7*), pieczywo (100g,1*), roszponka (10g), herbata z cytryną b/cukru

DIETA ŁATWOSTRAWNA 1:

Śniadanie: Serek z ziołami (60g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru

Obiad: Zupa ziemniaczana (300ml,1*,7*), sos pomidorowo-mięsny z makaronem (310g,1*,7*), herbata b/cukru

Kolacja: Pasta z kurcząt (110g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska(100g,1*), roszponka (10g), herbata z cytryną b/cukru

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW 3:

Śniadanie: Serek z ziołami (60g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru

Obiad: Zupa ziemniaczana (300ml,1*,7*), pulpet wołowy duszony w sosie majerankowym (120ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), marchew gotowana (150g), herbata b/cukru

Kolacja: Pasta z kurcząt (110g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska(100g,1*), roszponka (10g), herbata z cytryną b/cukru

DIETA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO 4:

Śniadanie: Serek śmietankowy (60g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor b/skóry (40g), herbata b/cukru

Obiad: Zupa ziemniaczana (300ml,1*,7*), pulpet wołowy duszony w sosie majerankowym (120ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), marchew gotowana (150g), herbata b/cukru

Kolacja: Pasta z kurcząt (110g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska(100g,1*), roszponka (10g), herbata z cytryną b/cukru

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:

Śniadanie: Serek z ziołami (60g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru

II śniadanie: Banan

Obiad: Zupa ziemniaczana (300ml,1*,7*), sos pomidorowo-mięsny z makaronem (310g,1*,7*), herbata b/cukru

Kolacja: Pasta z kurcząt (110g,7*,1*), masło (10g,7*), bułka wrocławska(100g,1*), roszponka (10g), herbata z cytryną b/cukru

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1

Śniadanie: Serek z ziołami (60g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru

II śniadanie: Banan (120g)

Obiad: Zupa ziemniaczana (300ml,7*,18), sos pomidorowo-mięsny z makaronem (310g,1*,7*), herbata b/cukru

Podwieczorek: Jogurt pitny owocowy (250ml,7*)

Kolacja: Pasta z kurcząt (110g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska(100g,1*), roszponka (10g), herbata z cytryną b/cukru

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6:

Śniadanie: Ser typu fromage (60g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru

II śniadanie: Mandarynki (120g)

Obiad: Zupa ziemniaczana (300ml,18,7*), pulpet wołowy duszony w sosie majerankowym (120ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z tartej marchewki (150g), herbata b/cukru

Podwieczorek: kefir (150g,7*)

Kolacja: Pasztet pieczony (100g,7*,18), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), roszponka (10g), herbata z cytryną b/cukru

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), polędwica sopocka (15g,7*), papryka (10g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH 1:	2130 kcal	81g	252g/ cukry 22g	63g/ nasycone 25g	2000mg	29g
DIETA ŁATWOSTRAWNA 1:	2010 kcal	81g	248g/ cukry 21g	59g/nasycone 22g	1580g	31g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW 3:	1980 kcal	80 g	246 g/ cukry 20 g	53/ nasycone 17g	1500mg	32g
DIETA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO 4:	1980 kcal	80 g	246 g/ cukry 20 g	53/ nasycone 17g	1500mg	32g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:	1453kcal	80g	230g/ 15g	53g/ nasycone 17g	1500mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1	2133kcal	82g	265g/ cukry 23g	65g/ nasycone 20g	1580mg	31g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6:	2075 kcal	88g	235 g/ 14g	65 g/ nasycone 20g	17000mg	47g

JADŁOSPIS DZIEŃ 15.02.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH 1:

Śniadanie: Plaster sera białego (100g,7*), dżem owocowy niskosłodzony (15g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*,7*), sałata zielona (10g), kakao (250ml,1*,7*)

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (280ml,1*,7*), szynka pieczona w sosie jarzynowym (120g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem naturalny (150g,7*), kompot owocowy b/cukru (250ml)

Kolacja: Kiełbasa krakowska (40g,7*), masło (10g,7*), pieczywo (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (60g), herbata z cytryną b/cukru

DIETA ŁATWOSTRAWNA 1:

Śniadanie: Plaster sera białego (100g,7*), dżem owocowy niskosłodzony (15g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g), sałata zielona(10g), kawa z ml. b/cukru (250ml1*,7*)

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (280ml.1*,7*), szynka pieczona w sosie jarzynowym (120g,1*,7*), ziemniaki (150g), sałata zielona z jogurtem naturalnym (150g,7*), kompot owocowy b/cukru (250ml)

Kolacja: Kiełbasa krakowska (40g7*), masło (10g,7*), pieczywo (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe(60g), herbata z cytryną b/cukru

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW 3:

Śniadanie: Plaster sera białego (100g,7*), dżem owocowy niskosłodzony (15g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona(10g), kawa z ml. b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa wielowarzywna z makaronem(280ml, 1*,7*), szynka w sosie jarzynowym(120g,18,7*), ziemniaki(150g,7*), marchew mini (150g), kompot owocowy b/cukru (250ml)

Kolacja: Polędwica górska (40g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska(100g,1*), sałata zielona(10g), pomidorki koktajlowe(60g), herbata z cytryną b/cukru

DIETA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO 4:

Śniadanie: Plaster sera białego (100g,7*), dżem owocowy niskosłodzony (15g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona(10g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Obiad: Zupa wielowarzywna z makaronem(280ml,7*,1*), szynka w sosie jarzynowym(120g,1*,7*), ziemniaki(150g,7*), marchew mini (150g), kompot owocowy b/cukru (250ml)

Kolacja: Polędwica góralska (40g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska(100g,1*), sałata zielona(10g), pomidorki koktajlowe(60g), herbata z cytryną b/cukru

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:

Śniadanie: Plaster sera białego (100g,7*), dżem owocowy niskosłodzony (15g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*,7*), sałata zielona(10g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

II śniadanie: Bułka maślano-drożdżowa (80g,1*,7*), herbata z sokiem owocowym(200ml)

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (280ml., 1*,7*), szynka pieczona w sosie jarzynowym (120g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem naturalnym (150g,7*), kompot owocowy b/cukru (250ml)

Kolacja: Polędwica góralska (40g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska(100g,1*), sałata zielona(10g), pomidorki koktajlowe(60g), herbata z cytryną b/cukru

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1

Śniadanie Plaster sera białego (100g,7*), dżem owocowy niskosłodzony (15g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona(10g), kawa z ml. b/cukru (250ml, 1*, 7*)

II śniadanie: Bułka maślano-drożdżowa (80g,18,7*), herbata z sokiem owocowym (200ml)

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (280ml.,18,7*), szynka pieczona w sosie jarzynowym (120g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem naturalnym (150g,7*), kompot owocowy b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Jabłko pieczone z cynamonem (120g)

Kolacja: Polędwica góralska (40g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska(100g,18), sałata zielona(10g), pomidorki koktajlowe(60g), herbata z cytryną b/cukru

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6:

Śniadanie: Plaster sera białego (100g,7*),masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata zielona (10g), kawa zbożowa z ml. b/cukru (250ml, 1*,7*)

II śniadanie: Sok pomidorowy b/cukru (330ml)

Obiad: Zupa wielowarzywna z makaronem (280ml,1*,7*), szynka w sosie jarzynowym (120g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem naturalnym (150g,7*), kompot owocowy b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7*)

Kolacja: Polędwica górska (40g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,7*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (60g), herbata z cytryną b/cukru

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham(40g,1*), pasztetem drobiowym(25g,1*,7*), ogórek kiszony (10g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH 1:	2085 kcal	85g	249g/ cukru 23g	60g/ nasycone 20g	2000mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA 1:	2005 kcal	83g	246 g/ cukry 19g	58 g/ nasycone 19g	1580mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW 3:	1975 kcal	82g	244g/cukry 18g	52g/ nasycone 17g	1500mg	31g
DIETA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO 4:	1975 kcal	82g	244g/cukry 18g	52g/ nasycone 17g	1500mg	31g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:	1510kcal	71g	243g/ cukry 17g	52g/ nasycone 17g	1501mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	2267kcal	94g	287g/ cukry 26g	68g/ nasycone 25g	1637mg	28g

DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1						
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6:	2060 kcal	88g	233g/ cukry 13g	64g/nasycone 20g	1680g	46g

JADŁOSPIS DZIEŃ 16.02.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH 1:

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku(250ml 1*,7*), masło (10g,7*), pieczywo (100g,1*), pasztet drobiowy (80g,1*,7*) mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru

Obiad: Barszcz czerwony z fasolą (300ml,1*,7*), kluski śląskie z sosem mięsnym (350g,1*,7*,9*), herbata b/cukru

Kolacja: Sałatka jarzynowa (120g,7*,9*,3*), masło (10g,7*), pieczywo (100g,1*), kurczak gotowany (40g,7*), herbata z cytryną b/cukru

DIETA ŁATWOSTRAWNA 1:

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), pieczywo (10g,1*), pasztet drobiowy (80g,1*,7*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (300g,1*,7*), makaron z jabłkiem i cynamonem (350g,1*,7*), herbata b/cukru

Kolacja: Sałatka ziemniaczana (120g), masło (10g), bułka wrocławska (100g), kurczak gotowany (40g), herbata z cytryną b/cukru

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW 3:

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), serek ziarnisty z pietruszką (60g,7*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru

Obiad: Zupa przecierana z grzankami (280ml,1*,7*), potrawka ze schabu (120g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g), herbata b/cukru

Kolacja: Sałatka ziemniaczana (120g,7*,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), kurczak gotowany (40g,7*), herbata z cytryną b/cukru

DIETA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO 4:

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska(100g,1*), serek ziarnisty z pietruszką (60g,7*), mix sałat (10g), pomidor b/skóry (40g), herbata b/cukru

Obiad: Zupa przecierana z grzankami (280ml,1*,7*), potrawka ze schabu (120g,18,7*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g), herbata b/cukru

Kolacja: Sałatka ziemniaczana (120g,7*,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), kurczak gotowany (40g,7*), herbata z cytryną b/cukru

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), pasztet drobiowy (80g,1*,7*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru

II śniadanie: Sok Kubuś (330ml)

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (300g), makaron z jabłkiem i cynamonem (350g), herbata b/cukru

Kolacja: Sałatka ziemniaczana (120g), masło (10g), bułka wrocławska (100g), kurczak gotowany (40g), herbata z cytryną b/cukru

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), serek ziarnisty z pietruszką (60g,7*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru

II śniadanie Sok Kubuś (330ml)

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (300g,7*,1*), makaron z jabłkiem i cynamonem (350g,1*,7*), herbata b/cukru

Podwieczorek: Kanapka z bułki wrocławskiej (40g,1*) z serkiem z ziołami (15g,7*), pomidor (10g)

Kolacja: Sałatka ziemniaczana (120g,7*,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), kurczak gotowany (40g,7*), herbata z cytryną b/cukru

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6:

Śniadanie: Smalczyk z fasoli (80g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), mix sałat (10g), papryka (40g), herbata b/cukru

II śniadanie: Kisiel owocowy b/cukru_(220ml,1*)

Obiad: Zupa przecierana z grzankami (280ml,7*,1*), potrawka ze schabu (120g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g), herbata b/cukru

Podwieczorek: Kanapka z chlebem graham (40g,1*) serkiem z ziołami (15g,7*), pomidorem (10g)

Kolacja: Sałatka ziemniaczana (120g,7*,9*), masło (10g,7*), chleb graham(100g,1*), kurczak gotowany (40g,7*), herbata z cytryną b/cukru

Posiłek nocny: Serek ziarnisty lekki (150g,7*)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH 1:	2210 kcal	87g	260 g/ cukry: 25 g	68 g/ 21g	2000mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA 1:	2040 kcal	80g	252/ cukry 20g	60g/18g	1620mg	29g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW 3:	1990 kcal	81 g	245 g/ cukry 18g	54g/17g	1520mg	31g
DIETA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO 4:	1990 kcal	81 g	245 g/ cukry 18g	54g/17g	1520mg	31g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I	1451kcal	68g	248g/ cukry 20g	54g/17g	1543mg	29g

MŁODZIEŻY P2:						
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1	2040kcal	71g	281g/ cukry 27g	54g/17g	1543mg	34g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYC H WĘGLOWODANÓW 6:	2120 kcal	91 g	236 g/ cukry 14g	67 g/ nasycone 20g	1750mg	70g

JADŁOSPIS DZIEŃ 17.02.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH 1:

Śniadanie: Pasta z jaj z pietruszką (100g,7*,3*), masło (10g,7*), kajzerka (60g,1*), kromka chleba (40g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (60g), kawa zbożowa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Obiad: Krupnik z ziemniakami (300ml,1*), udko pieczone (120g,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z pora, jabłka i ogórka konserwowego (150g,7*), herbata b/cukru

Kolacja: Pasta z karkówki (110g,7*), masło (10g,7*), pieczywo (100g,1*), mix sałat (10g), herbata b/cukru

DIETA ŁATWOSTRAWNA 1:

Śniadanie: Pasta z jaj z pietruszką (100g,7*,3*), masło (10g,7*), kajzerka (120g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (60g), kawa zbożowa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Obiad: Krupnik z ziemniakami (300ml,1*), udko duszone w jarzynach (120g,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata pekińska z marchewką i olejem (150g), herbata b/cukru

Kolacja: Pasta z karkówki (110g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), herbata b/cukru

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW 3:

Śniadanie: Pasta z jaj z pietruszka (100g,,3*7*), masło (10g,7*), kajzerka (120g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (60g), kawa zbożowa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Obiad: Krupnik z ziemniakami (300ml,1*), udko duszone w jarzynach (120g,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata pekińska z marchewką i olejem (150g), herbata b/cukru

Kolacja: Pasta z karkówki (110g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), herbata b/cukru

DIETA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO 4:

Śniadanie: Serek śmietankowy (60g,7*), kajzerka (120g,1*), masło (10g,7*) roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (60g), kawa zbożowa z ml., b/cukru (250ml,,1*,7*)

Obiad: Krupnik z ziemniakami (300ml,1*), udko duszone w jarzynach (120g,7*), ziemniaki (150g,7*), marchew mini (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja Pasta z karkówki (110g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:

Śniadanie: Pasta z jaj z pietruszka (60g,3*,7*), masło (5g,7*), kajzerka (60g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (60g), kawa zbożowa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

II śniadanie: Serek waniliowy (150g,7*)

Obiad: Krupnik z ziemniakami (280ml,1*), udko duszone w jarzynach (80g,7*), ziemniaki (100g,7*), sałata pekińska z marchewką i olejem (60g), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z karkówki (80g,7*), masło (5g,7*), bułka wrocławska (80g,1*), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1

Śniadanie: Pasta z jaj z pietruszka (100g,3*,7*), masło (10g,7*), kajzerka (120g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (60g), kawa zbożowa z ml. b/cukru (250ml,18,7*)

II śniadanie: Serek waniliowy (150g,7*)

Obiad: Krupnik z ziemniakami (300ml,1*), udko duszone w jarzynach (120g,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata pekińska z marchewką i olejem (150g), herbata b/cukru

Podwieczorek: Mus owocowy (150g), wafle ryżowe (20g,1*)

Kolacja: Pasta z karkówki (110g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), herbata b/cukru

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6:

Śniadanie: Pasta z jaj z pietruszka (100g,3*,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (60g), kawa zbożowa z ml. b/cukru (250ml,18,7*)

II śniadanie: Kiwi (100g)

Obiad: Krupnik z ziemniakami (300ml,1*), udko duszone w jarzynach (120g,1*), ziemniaki (150g,7*), sałata pekińska z marchewką i olejem (150g), herbata b/cukru

Podwieczorek:

Kolacja: Pasta z karkówki (110g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), mix sałat (10g), herbata b/cukru

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), polędwica sopocka (15g,7*), roszponka (5g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH 1:	2140 kcal	88g	248 g/ 19g	65g/21g	2000mg	29g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	2020 kcal	84 g	246 g/17g	59 g/20g	1600mg	30g

1:						
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW 3:	1995 kcal	83 g	244 g/15g	54 g/18g	1500mg	31g
DIETA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO 4:	1995 kcal	83 g	244 g/15g	54 g/18g	1500mg	31g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:	1521kcal	76g	223g/ cukry 13g	54/18g	1554mg	31g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1	2184kcal	92g	261g/ cukry 23g	64g/ nasycone 20g	1789mg	34g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6:	2095 kcal	90g	235 g/ cukry 14g	66g/ nasycone 22g	1700mg	48g

JADŁOSPIS DZIEŃ 18.02.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH 1:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), pieczywo (100g,1*), dżem owocowy niskosłodzony(30g), roszponka (10g), pomidor(40g), herbata b/cukru

Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem (300ml,1*,7*), ryba smażona (120g,3*), ziemniaki (150g,7*), surówka z kiszonej kapusty (150g), herbata z cytryną b/cukru

Kolacja: Twaróg z pietruszką (100g,7*), masło (10g,7*), pieczywo (100g,1*), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (250ml,18,7*), mix sałat (10g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA 1:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml,18,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), dżem owocowy niskosłodzony (30g), roszponka (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru

Obiad: Zupa jarzynowa z drobnym makaronem (300ml,1*,7*), ryba na parze z warzywami (110g,3*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona (150g,7*), herbata z cytryną b/cukru

Kolacja: Twaróg z pietruszką (100g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (250ml,1*,7*), mix sałat (10g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW 3:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), dżem owocowy niskosłodzony (30g), roszponka (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru

Obiad: Zupa jarzynowa z drobnym makaronem (300ml,1*,7*), ryba na parze z warzywami (110g,3*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona (150g,7*), herbata z cytryną b/cukru

Kolacja: Twaróg z pietruszką (100g,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (250ml,1*,7*), mix sałat (10g)

DIETA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO 4:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), dżem owocowy niskosłodzony (30g), roszponka (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru

Obiad: Zupa jarzynowa z drobnym makaronem (300ml,1*,7*), ryba na parze z warzywami (110g,3*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona (150g,7*), herbata z cytryną b/cukru

Kolacja: Twaróg z pietruszką (100g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (250ml,1*,7*), mix sałat (10g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), dżem owocowy niskosłodzony (30g), roszponka (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru

II śniadanie: Kisiel z tartym jabłkiem (220ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z drobnym makaronem (300ml,1*,7*), ryba na parze z warzywami (110g,3*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona (150g,7*), herbata z cytryną b/cukru

Kolacja: Twaróg z pietruszką (100g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (250ml,1*,7*), mix sałat (10g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), dżem owocowy niskosłodzony (30g), roszponka (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru

II śniadanie: Kisiel z tartym jabłkiem (220ml,1*)

Obiad: Zupa jarzynowa z drobnym makaronem (300ml,1*,7*), ryba na parze z warzywami (110g,3*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona (150g,7*), herbata z cytryną b/cukru

Podwieczorek: Jogurt owocowy (150g,7*)

Kolacja: Twaróg z pietruszką (100g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (250ml,1*,7*), mix sałat (10g)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6:

Śniadanie: Paprykarz warzywny (120g, 1*,7*), masło (10g,1*), chleb graham (100g,1*), roszponka (10g), papryka (40g), herbata b/cukru

II śniadanie: Jabłko (100g)

Obiad: Zupa jarzynowa z drobnym makaronem (300ml,1*,7*), ryba na parze z warzywami (110g,3*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona (150g,7*), herbata z cytryną b/cukru

Podwieczorek: kefir (150g,7*)

Kolacja: Twaróg z pietruszką (100g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (250ml,1*,7*) , mix sałat (10g)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), serem typu fromage (15g,7*), roszponka (5g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH 1:	2075 kcal	84g	247 g/ cukry 18g	59g/ nasycone 20g	1900mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA 1:	1990 kcal	82g	244 g/ cukry 16g	56g/nasycone 19g	1550mg	31g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW 3:	1985 kcal	82 g	243 g/ cukry 16g	53g/ nasycone 18g	1500mg	32g
DIETA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO 4:	1985 kcal	82 g	243 g/ cukry 16g	53g/ nasycone 18g	1500mg	32g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:	1447kcal	69g	245g/ 15g	53g/ nasycone 18g	1554mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1	2004kcal	89g	254g/ cukry 19g	56g/ nasycone 19g	1500mg	30g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6:	2080 kcal	88 g	234 g/ cukry 13g	59/ nasycone 20g	1680mg	47g

JADŁOSPIS DZIEŃ 19.02.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH 1:

Śniadanie: Pasztet pieczony (100g,7*,1*), masło (10g,7*), kajzerka (60g,1*), kromka chleba (40g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru

Obiad: Zupa grysikowa (280ml,1*,7*), schab zawijany z boczkiem, cebulą i papryką (120g,7*,1*,9*), ziemniaki (150g,7*), mix sałat z ogórkiem i pomidorem (150g), kompot b/cukru (250ml)

Kolacja: Ser żółty (40g,7*), masło (10g,7*), pieczywo (100g,1*), kawa zbożowa z ml. (250ml,1*7*), sałata szczypiasta(10g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA 1:

Śniadanie: Pasztet pieczony (100g,7*), masło (10g,7*), kajzerka (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru

Obiad: Zupa grysikowa (280ml,1*7*), schab zawijany z włośzczyną (120g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g,7*), kompot b/cukru 250ml

Kolacja: Ser topiony (30g,7*), miód (15g) , masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata szczypiasta (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW 3:

Śniadanie: Szynka staropolska (40g,7*), masło (10g,7*), kajzerka (60g,1*), roszponka (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru

Obiad: Zupa grysikowa (280ml,1*,7*), schab zawijany z włośzczyną (120g,7*,1*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g,7*), kompot b/cukru (250ml)

Kolacja: Serek śmietankowy (60g,7*) szt, miód (15g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), kawa zbożowa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*), sałata szcz. (10g), pomidor (40g)

DIETA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO 4:

Śniadanie:Szynka staropolska (40g,7*), masło (10g,7*), kajzerka (60g,1*), roszponka (10g), pomidor b/skóry (40g), herbata b/cukru

Obiad: Zupa grysikowa (280ml,1*,7*), schab zawijany z włoszczyzną (120g,7*,1*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g,7*), kompot b/cukru (250ml)

Kolacja: Serek śmietankowy (60g,7*) szt, miód (15g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), kawa zbożowa z ml. b/cukru (250ml,1*), sałata szcz. (10g), pomidor (40g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:

Śniadanie: Szynka staropolska (40g), masło (10g), kajzerka (60g), roszponka (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru

II śniadanie: Kiwi (100g)

Obiad: Zupa grysikowa (280ml,7*,1*), schab zawijany z włoszczyzną (120g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g,7*), kompot b/cukru (250ml)

Kolacja: Serek śmietankowy (60g,7*) szt, miód (15g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), kawa zbożowa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*), sałata szcz. (10g), pomidor (40g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1

Śniadanie: Szynka staropolska (40g,7*), masło (10g,7*), kajzerka (60g,1*), roszponka (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru

II śniadanie: Kiwi (100g)

Obiad: Zupa grysikowa (280ml,1,7*), schab zawijany z włoszczyzną (120g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g,7*), kompot b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Koktajl owocowy (150ml,7*)

Kolacja: Serek śmietankowy (60g,7*) szt, miód (15g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), kawa zbożowa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*), sałata szczępiasta (10g), pomidor (40g)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6:

Śniadanie: Pasztet pieczony (100g,1*,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru

II śniadanie: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), polędwicą sopocką (15g,7*), roszponką (5g), papryką (10g)

Obiad: Zupa grysikowa (280ml,1*,7*), schab zawijany z włoszczyzną (120g,7*), ziemniaki (150g,7*), mix sałat z pomidorem i ogórkiem (150g,7*), kompot b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Sok pomidorowy b/cukru (250ml)

Kolacja: Ser żółty (40g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), kawa zbożowa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*), sałata szczypiasta (10g), pomidor (40g)

Posiłek nocny: Jogurt naturalny (150g,7*)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH 1:	2165 kcal	86g	251 g/ cukry 20g	64g/ nasycone 21g	2000mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA 1:	2015 kcal	83 g	246 g/ cukry 18g	58 g/ 18g	1600mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW 3:	1985 kcal	81 g	244 g/ cukry 16g	53g/ nasycone 16g	1500mg	31g
DIETA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO 4:	1985 kcal	81 g	244 g/ cukry 16g	53g/ nasycone 16g	1500mg	31g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:	1449kcal	70g	234g/14g	51g/ nasycone 15g	1665mg	30g

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1	2231kcal	89g	246g/ w tym cukry 18g	50g/ nasycone 15g	1654mg	38g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6:	2100 kcal	90g	236 g/cukry 14g	65 g/ nasycone 20g	1700mg	48g

JADŁOSPIS DZIEŃ 20.02.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH 1:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), pieczywo (100g,1*), jajko (60g,3*), herbata b/cukru, mix sałat (10g)

Obiad: Kapuśniak (300ml,7*), kotlety ziemniaczane (300g,1*,7*,3) z sosem pieczarkowym (15g,7*,1*), herbata b/cukru

Kolacja: Twaróg z tuńczykiem (110g,7*,4*), masło (10g,7*), pieczywo (100g,1*), herbata b/cukru, roszponka (10g), papryka (40g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA 1:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), jajko (60g,3*), mix sałat (10g), herbata b/cukru

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (300ml,1*,7*), ryba w jarzynach gotowana na parze (100g,3*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g), herbata b/cukru

Kolacja: Twaróg z zieleniną (100g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), kawa zbożowa z ml. (250ml,1*,7*), roszponka (10g), pomidor (40g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW 3:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), jajko (60g,3*), mix sałat (10g), herbata b/cukru

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (300ml,1*,7*), ryba w jarzynach gotowana na parze (100g,3*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g), herbata b/cukru

Kolacja: Twaróg z zieleniną (100g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), kawa zbożowa z ml. (250ml,1*,7*), roszponka (10g), pomidor (40g)

DIETA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO 4:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,1*), bułka wrocławska (100g,1*,7*), jajko (60g,3*), mix sałat (10g), herbata b/cukru

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (300ml,1*,7*), ryba w jarzynach gotowana na parze (100g,4*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g), herbata b/cukru

Kolacja: Twaróg z zieleniną (100g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), kawa zbożowa z ml. (250ml,1*,7*), roszponka (10g), pomidor (40g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (250ml, 1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), jajko (60g,3*), mix sałat (10g), herbata b/cukru

II śniadanie: Budyń waniliowy z sokiem malinowym (220ml,1*,7*)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (300ml,1*,7*), ryba w jarzynach gotowana na parze (100g,4*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g), herbata b/cukru

Kolacja: Twaróg z zieleniną (100g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g), kawa zbożowa z ml. (250ml,7*,1*), roszponka (10g), pomidor (40g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), jajko (60g,3*), mix sałat (10g), herbata b/cukru

II śniadanie: Budyń waniliowy z sokiem malinowym (220ml,1*,7*)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (300ml,1*,7*), ryba w jarzynach gotowana na parze (100g,4*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g), herbata b/cukru

Podwieczorek: Jabłko pieczone z cynamonem

Kolacja: Twaróg z zieleniną (100g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g), kawa zbożowa z ml. (250ml,7*), roszponka (10g), pomidor (40g)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6:

Śniadanie: Jaja (120g, 3*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (60g), herbata b/cukru,

II śniadanie: Mandarynki (100g)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (300ml,1*,7*), ryba w jarzynach gotowana na parze (100g,4*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g), herbata b/cukru

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7*)

Kolacja: Twaróg z zieleciną (100g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), kawa zbożowa z ml. (250ml,1*,7*), roszponka (10g), papryka (40g)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), hummus (15g,1*,7*), roszponka (5g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH 1:	2050 kcal	85g	245 g/ cukru 18g	58 g/ nasycone 21g	1900mg	29g
DIETA ŁATWOSTRAWNA 1:	2005kcal	83g	246g/ cukry 17g	58g/ nasycone 21g	1580mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW 3:	1975kcal	82g	244g/ cukry 22g	52g/ 17g	1500mg	31g
DIETA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO 4:	1975kcal	82g	244g/ cukry 22g	52g/ 17g	1500mg	31g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:	1421kcal	54g	232g/cukry 12g	61g/ nasycone 20g	1543mg	25g

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1	2131kcal	89g	254g/ cukry: 28g	60g/ nasycony 21g	1543mg	28g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6:	2100kcal	90g	236g/ cukry 14g	65g/ nasycone 24g	1720mg	48g

JADŁOSPIS DZIEŃ 21.02.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH 1:

Śniadanie: Ser topiony (10g,7*), szynka konserwowa (30g,7*), masło (10g,7*), pieczywo (100g), sałata zielona (10g), herbata z cytryną b/cukru

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem (300ml,7*), wątróbka drobiowa (100g,7*), ziemniaki (150g), surówka z marchwi i jabłka (150g), herbata b/cukru

Kolacja: Pasta ze schabu (100g,7*), masło (10g), pieczywo (100g), herbata b/cukru , mix sałat (10g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA 1:

Śniadanie: Ser topiony (10g, 7*), szynka konserwowa (30g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), herbata z cytryną b/cukru

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (300ml.,1*,7*), wątróbka drobiowa (100g,7*), ziemniaki (150g), surówka z marchwi i jabłka (150g), herbata b/cukru

Kolacja: Pasta ze schabu (100g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), herbata b/cukru, mix sałat (10g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW 3:

Śniadanie: Szynka konserwowa (40g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata z cytryną b/cukru

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (300ml, 1*,7*), kotlet mielony duszony (110g,7*,3*), ziemniaki (150g), surówka z marchwi i jabłka (150g), herbata b/cukru

Kolacja: Pasta ze schabu (100g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), herbata b/cukru, mix sałat (10g)

DIETA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO 4:

Śniadanie: Szynka konserwowa (40g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidor b/skóry (40g), herbata z cytryną b/cukru

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (300ml,1*,7*), kotlet mielony duszony (110g,7*,3*), ziemniaki (150g), surówka z marchwi i jabłka (150g), herbata b/cukru

Kolacja: Pasta ze schabu (100g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), herbata b/cukru, mix sałat (10g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:

Śniadanie: Ser topiony (10g,7*), szynka konserwowa (30g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), herbata z cytryną b/cukru

II śniadanie: Jogurt pitny (250ml,7*)

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (300ml,1*,7*), kotlet mielony duszony (110g,1*,7*), ziemniaki (150g), surówka z marchwi i jabłka (150g), herbata b/cukru

Kolacja: Pasta ze schabu (100g, 7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), herbata b/cukru, mix sałat (10g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1

Śniadanie: Ser topiony (10g,7*), szynka konserwowa (30g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), herbata z cytryną b/cukru

II śniadanie: Jogurt pitny (250ml,7*)

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (300ml,1*,7*), kotlet mielony duszony (110g1*,7*,3*), ziemniaki (150g), surówka z marchwi i jabłka (150g), herbata b/cukru

Podwieczorek: Kisiel owocowy b/cukru (200ml,1*)

Kolacja: Pasta ze schabu (100g,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g1*,*), herbata b/cukru, mix sałat (10g)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6:

Śniadanie: Ser topiony (10g, 7*), szynka konserwowa (30g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata z cytryną b/cukru

II śniadanie: kisiel owocowy b/cukru (200ml,1*)

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (300ml, 1*,7*), kotlet mielony duszony (110g 1*,7*), ziemniaki (150g), surówka z marchwi i jabłka (150g), herbata b/cukru

Podwieczorek: Skyr naturalny (150g,7*)

Kolacja: Pasta ze schabu (100g, 7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), herbata b/cukru, mix sałat (10g)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), paprykarz warzywny (15g,1*,7*), roszponka (5g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH 1:	2145kcal	87g	252g/ cukry 26g	65g/ nasycone 25g	1867mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA 1:	2035kcal	84g	248g/ cukry 25g	60g/ nasycone 22g	1620mg	29g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW 3:	1998kcal	84g	246g/ cukry 24g	54g/ nasycone 18g	1520mg	31g
DIETA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO 4:	1998kcal	84g	246g/ cukry 24g	54g/ nasycone 18g	1520mg	31g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	1541kcal	54g	243g/cukry 18g	54g/ nasycone 14g	1543mg	23g

DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:						
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1	2120kcal	90g	246g/ cukry 22g	65g/ nasycone 23g	1800mg	28g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYC H WĘGLOWODANÓW 6:	2145kcal	92g	239g/ cukru 16g	67g/ nasycone 26g	170mg	49g

* (1) - Zboża zawierające gluten, (2) - Skorupiaki i produkty pochodne, (3) - Jaja i produkty pochodne, (4) - Ryby i produkty pochodne, (5) - Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, (6) - Soja i produkty pochodne, (7) - Mleko i produkty pochodne, (8) - Orzechy, (9) - Seler i produkty pochodne, (10) - Gorczyca i produkty pochodne, (11) - Nasiona sezamu i produkty pochodne, (12) - Dwutlenek siarki i siarczyny, (13) - Łubin i produkty pochodne, (14) - Mięczaki i produkty pochodne

* (1) - Zboża zawierające gluten, (2) - Skorupiaki i produkty pochodne, (3) - Jaja i produkty pochodne, (4) - Ryby i produkty pochodne, (5) - Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, (6) - Soja i produkty pochodne, (7) - Mleko i produkty pochodne, (8) - Orzechy, (9) - Seler i produkty pochodne, (10) - Gorczyca i produkty pochodne, (11) - Nasiona sezamu i produkty pochodne, (12) - Dwutlenek siarki i siarczyny, (13) - Łubin i produkty pochodne, (14) - Mięczaki i produkty pochodne