

JADŁOSPIS DZIEŃ 14.03.2026-23.03.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Ser żółty (40g,7*), masło 10g (7*), chleb pszenny (100g,1*), roszponka (10g), ogórek kiszony (40g), kawa z ml. b/c (250ml,7*,1*)

Obiad: Zupa fasolowa z ziemniakami (280g,1*,7*,9*), wątróbka drobiowa (120g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z selera i jabłka (150g,1*,7*,9*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z kurcząt (100g,1*,7*,9*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), sałata masłowa (10g), herbata b/cukru (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Ser topiony 1 szt. (10g,7*), szynka gotowana (30g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska, (100g,1*), roszponka (10g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa przecierana z grzankami (280g,1*,7*,9*), wątróbka drobiowa (120g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z selera i jabłka (150g,1*,7*,9*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z kurcząt (100g,1*,7*,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata masłowa (10g), herbata b/cukru (250ml,)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Dżem owocowy niskosłodzony (30g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska, (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (60g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa przecierana z grzankami (280g,1*,7*,9*), potrawka ze schabu (110g,1*,7*,9*), ryż (80g,7*), sałata zielona z jogurtem naturalnym (120g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z kurcząt (100g,1*,7*,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata masłowa (10g), herbata b/cukru (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Ser topiony 1 szt. (10g,7*), szynka gotowana (30g,7*), masło (5g,7*), bułka wrocławska, (60g,1*), roszponka (10g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Serek waniliowy homogenizowany (120ml,7*)

Obiad: Zupa przecierana z grzankami (250g,1*,7*,9*), potrawka ze schabu (80g,1*,7*,9*), ryż (50g,7*), sałata zielona z jogurtem naturalnym (100g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z kurcząt (50g,1*,7*,9*), masło (5g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), sałata masłowa (5g), herbata b/cukru (250ml,)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C01

Śniadanie: Ser topiony 1 szt. (10g,7*), szynka gotowana (30g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska, (100g,1*), roszponka (10g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Serek waniliowy homogenizowany (120ml,7*)

Obiad: Zupa przecierana z grzankami (280g,1*,7*,9*), potrawka ze schabu (110g,1*,7*,9*), ryż (80g,7*), sałata zielona z jogurtem naturalnym (120g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Jabłko pieczone z cynamonem 120g

Kolacja: Pasta z kurcząt (100g,1*,7*,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata masłowa (10g), herbata b/cukru (250ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Ser żółty (40g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata zielona (10g), ogórek kiszony (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Mandarynki (100g)

Obiad: Zupa przecierana z grzankami (280g,1*,7*,9*), potrawka ze schabu (110g,1*,7*,9*), ryż (80g,7*), sałata zielona z jogurtem naturalnym (120g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Kefir (150g,7*)

Kolacja: Pasta z kurcząt (100g,1*,7*,9*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata masłowa (10g), herbata b/cukru (250ml,)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), szynka gotowana (30g,7*), pomidorki koktajlowe (10g)

Podsumowanie:

Dieta	Energia:	Białko:	Węglowodany ogółem/ sacharoza	Tłuszcze/w tym tłuszcze nasycone	Sód	Błonnik pokarmowy
Podstawowa dla osób dorosłych D01	2021kcal	100g	257g/ w tym cukry 35g	68 / w tym nasycone 22g	2213mg	28 g
Łatwostrawna D02	2020kcal	86g	248g/ w tym cukry 26g	61/ w tym nasycone 20g	1707mg	27g

Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3 D05	1999 kcal	84g	246g/ w tym cukry 24g	55g/ w tym nasycone 17g	1585mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1680kcal	58g	230g/ w tym cukry 14g	50g/ w tym nasycone 18,6g	1650mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C01	2300kcal	95g	260g/ w tym cukry 28g	65g/ w tym nasycone 24g	1900mg	29g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2140kcal	93g	234g/ w tym cukry 14g	68g/ w tym nasycone 24g	1798mg	50g

JADŁOSPIS DZIEŃ 15.03.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Plaster sera białego (50g,7*), masło (10g,7*), miód (15g,1*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), kakao b/cukru (250ml,1*,7*)

Obiad: Rosół z makaronem (300ml,1*,7*,9*), indyk pieczony (110g,7*), sos koperkowy (10ml.,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g,), kompot b/cukru (250ml)

Kolacja: Szyńka staropolska (40g,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), sałata zielona (5g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Plaster sera białego (50g,7*), masło (10g,7*), miód (15g,1*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Obiad: Rosół z makaronem (300ml,1*,7*,9*), indyk pieczony (110g,7*), sos koperkowy (10ml.,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g,), kompot b/cukru (250ml)

Kolacja: Szyńka staropolska (40g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (5g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Plaster sera białego (50g,7*), masło (10g,7*), miód (15g,1*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Obiad: Zupa jarzynowa z lanym ciastem (280ml,1*,7*,9*), indyk pieczony (110g,7*), sos koperkowy (10ml.,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g,), kompot b/cukru (250ml)

Kolacja: Szyńka staropolska (40g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (5g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Plaster sera białego (50g,7*), masło (5g,7*), miód (15g,1*), bułka wrocławska (60g,1*), mix sałat (10g), kawa z ml. b/cukru (200ml,1*,7*)

II śniadanie: Kiwi 100g

Obiad: Zupa jarzynowa z lanym ciastem (200ml,1*,7*,9*), indyk pieczony (80g,7*), sos koperkowy (10ml.,1*,7*), ziemniaki (100g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (100g,), kompot b/cukru (200ml)

Kolacja: Szyńka staropolska (30g,7*), masło (5g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (200ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C01

Śniadanie: Plaster sera białego (50g,7*), masło (10g,7*), miód (15g,1*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

II śniadanie: Kiwi 100g

Obiad: Zupa jarzynowa z lanym ciastem (280ml,1*,7*,9*), indyk pieczony (110g,7*), sos koperkowy (10ml.,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g,), kompot b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Jogurt pitny owocowy (220ml., 7*)

Kolacja: Szyńka staropolska (40g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (200ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Plaster sera białego (100g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), mix sałat (10g), papryka (40g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

II śniadanie: Sok pomidorowy (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z lanym ciastem (280ml,1*,7*,9*), indyk pieczony (110g,7*), sos koperkowy (10ml.,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g,), kompot b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Skyr naturalny (150ml,7*)

Kolacja: Szyńka staropolska (40g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (200ml)

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

Podsumowanie:

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH 1:	1842.9 kcal	90.2 g	260.5 g/ w tym cukry 32g	54g/w tym nasycone 23g	1743mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA 1:	2000kcal	83g	245g/ w tym cukry 24g	59/ w tym nasycone 20g	1667mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM	1975kcal	82g	244g/ w tym cukry 23g	53g/ w tym nasycone 16g	1505mg	29g

TŁUSZCZÓW 3:						
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:	1697kcal	54g	230g/ w tym cukry 15g	49g/ w tym nasycone 18g	1775mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1	2370kcal	95g	259g/ w tym cukry 28g	65g/ w tym nasycone 22g	1920mg	30g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYC H WĘGLOWODANÓW 6:	2225kcal	96g	232g/ w tym cukry 13g	69g/ w tym nasycone 26g	1730mg	49g

JADŁOSPIS DZIEŃ 16.03.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01

Śniadanie: Płatki owsiane (30g,1*) na mleku(250ml,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), pasztet drobiowy (80g,1*,7*), roszponka (5g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami (280ml, 1*,7*,9*), makaron penne (80g,1*) z sosem pomidorowo-mięsny (90g,1*,7*,9*) herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Szyńka zawijana z warzywami w galarecie (100g,1*,7*,9*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml.)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Płatki owsiane (30g,1*) na mleku(250ml,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), pasztet drobiowy 80g (1*,7*),roszponka (5g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami (280ml, 1*,7*,9*), makaron penne (80g,1*) z sosem pomidorowo-mięsny (90g,1*,7*,9*) herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Szyńka zawijana z warzywami w galarecie (100g,1*,7*,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (5g), herbata b/cukru (250ml.)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Płatki owsiane (30g,1*) na mleku(250ml,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), serek śmietankowy (50g,,7*),roszponka (5g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą (280ml, 1*,7*,9*), pulpet wołowy (100g,1*,7*,9*) w sosie koperkowym (10g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), marchew gotowana (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Szyńka zawijana z warzywami w galarecie (100g,1*,7*,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml.)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Płatki owsiane (15g,1*) na mleku (200ml,7*), masło (5g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), serek śmietankowy (40g,1*,7*),roszponka (5g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Galaretka owocowa na biszkoptach (100g,1*,7*)

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami (250ml, 1*,7*,9*), makaron penne (50g,1*) z sosem pomidorowo-mięsny (60g,1*,7*,9*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Szyńka gotowana (30g,7*), dżem owocowy niskosłodzony (10g), masło (5g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C01

Śniadanie: Płatki owsiane (30g,1*) na mleku(250ml,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), serek śmietankowy (50,7*),roszponka (5g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Galaretka owocowa na biszkoptach (100g,1*,7*)

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami (280ml, 1*,7*,9*), makaron penne (80g,1*) z sosem pomidorowo-mięsny (90g,1*,7*,9*), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g, 7*)

Kolacja: Szyńka gotowana (30g,7*), dżem owocowy niskosłodzony (10g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6:

Śniadanie: Serek śmietankowy (100g,7*), masło (10g,7*), chleb graham(100g,1*),roszponka (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Kisiel owocowy b/c (200 ml.1*)

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą (280ml, 1*,7*,9*), pulpet wołowy (100g,1*,7*,9*) w sosie koperkowym (10g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z tartej marchewki (150g.), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g, 7*)

Kolacja: Szyńka zawijana z warzywami w galarecie (100g,1*,7*,9*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata zielona (5g), herbata b/cukru (250ml.)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g), pasztet drobiowy (20g), ogórek kiszony (15g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH 1:	2105 kcal	86g	249.5g/ w tym cukry 27g	64 g/ w tym nasycone 24g	2160mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA 1:	1995kcal	84g	244g/ w tym cukry 25g	60/ w tym nasycone 21g	1680mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW 3:	1908kcal	83g	243g/ w tym cukry 24g	54 g/ w tym nasycone 17g	1520mg	30g

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:	1680kcal	54g	233g/ w tym cukry 18g	50g/ w tym nasycone 17g	1680mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1	2300kcal	97g	264g/ w tym cukry 30g	66g/ w tym nasycone 25g	1950mg	30g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6:	2180kcal	96g	236g/ w tym cukry 14g	67g/ nasycone 24g	1809mg	48g

JADŁOSPIS DZIEŃ 17.03.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Pasta z jaj i twarogu (80g,7*,3*), masło (10g,7*), chleb pszenny (40g,1*), kajzerka (60g,1*), sałata masłowa (5g), papryka (40g), kawa z ml. b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa koperkowa z kasza jaglaną (280g,1*,7*,9*), karkówka pieczona (110g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), ćwikła z chrzanem (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Zupa forszmak z mięsem i warzywami (250ml.,1*,7*,9*),_masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), herbata b/cukru (250ml,)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Pasta z jaj i twarogu (80g,7*,3*), masło (10g,7*), kajzerka (120g,1*), sałata masłowa (10g), kawa z ml. b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa koperkowa z kasza jaglaną (280g,1*,7*,9*), karkówka duszona (110g,1*,7*), w sosie majerankowym (10ml.,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Zupa forszmak z mięsem i warzywami (250ml.,1*,7*,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), herbata b/cukru (250ml,)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Pasta z jaj i twarogu (80g,7*,3*), masło (10g,7*), kajzerka (120g,1*), sałata masłowa (10g), kawa z ml. b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa koperkowa z kasza jaglaną (280g,1*,7*,9*), karkówka duszona (110g,1*,7*), w sosie majerankowym (10ml.,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Zupa forszmak z mięsem i warzywami (250ml.,1*,7*,9*),_masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), herbata b/cukru (250ml,)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Pasta z jaj i twarogu (50g, 7*,3*), masło (5g,7*), kajzerka (60g,1*), sałata masłowa (5g), kawa z ml. b/cukru (200ml)

II śniadanie: Jogurt owocowy (150ml. 7*)

Obiad: Zupa koperkowa z kasza jaglaną (250g,1*,7*,9*), karkówka duszona (80g,1*,7*), w sosie majerankowym (5ml.,1*,7*), ziemniaki (100g,7*), buraki gotowane (100g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Szyńka gotowana (30g), masło (5g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), sałata zielona (5g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml,)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C01

Śniadanie: Pasta z jaj i twarogu (80g,7*,3*), masło (10g,7*), kajzerka (120g,1*), sałata masłowa (10g), kawa z ml. b/cukru (250ml)

II śniadanie: Jogurt owocowy (150ml. 7*)

Obiad: Zupa koperkowa z kasza jaglaną (280g,1*,7*,9*), karkówka duszona (110g,1*,7*), w sosie majerankowym (10ml.,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Banan (120g)

Kolacja: Szyńka gotowana (40g),_masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml,)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

Śniadanie: Pasta z jaj i twarogu (80g,7*,3*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata masłowa (10g), papryka (40g), kawa z ml. b/cukru (250ml)

II śniadanie: Kiwi (100g)

Obiad: Zupa koperkowa z kasza jaglaną (280g,1*,7*,9*), karkówka duszona (110g,1*,7*), w sosie majerankowym (10ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), mieszanka warzyw na patelni (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Kefir (150ml, 7*)

Kolacja: Zupa forszmak z mięsem i warzywami (250ml,1*,7*,9*)_masło (10g,7*), chleb graham(100g,1*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml,)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g), serem typu fromage (20g,7*), pomidor (40g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2152.9 kcal	98g	267.5 g/ w tym cukry 29g	69g/ w tym nasycone 26g	1895mg	40g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	1990kcal	84g	244g/ w tym cukry 27g	59g/ w tym nasycone 21g	1775mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	1960kcal	82g	242g/ w tym cukry 25g	52g/w tym nasycone 17g	1530mg	29g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:	1682kcal	55g	235g/ w tym cukry 20g	51g/ w tym nasycone 17g	1645mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1	2360g	96g	262g/ w tym cukry 29g	68g/ w tym nasycony 26g	1910mg	29g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2140kcal	93g	234g/ w tym cukry 14g	68g/ nasycone 24g	1870mg	50g
--	----------	-----	-----------------------	-------------------	--------	-----

JADŁOSPIS DZIEŃ 18.03.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Kasza manna (30g,1*), na mleku (250ml,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), ser żółty (30g,7*), mix sałat (10g), ogórek kiszony (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami (280g,1*,7*,9*), kluski śląskie z sosem mięsny wieprzowym (250g,1*,7*,9*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta ze schabu (80g,7*,9*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Kasza manna (30g,1*), na mleku (250ml,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), ser topiony (10g,7*), miód (10g), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami (280g,1*,7*,9*), rizotto z mięsem wołowym i warzywami (220g,1*,7*,9*), sos koperkowy (10g,1*,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta ze schabu (80g,7*,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Kasza manna (30g,1*), na mleku (250ml,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), serek ziarnisty (60g,7*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa przecierana z grzankami (280g,1*,7*,9*), rizotto z mięsem wołowym i warzywami (220g,1*,7*,9*), sos koperkowy (10g,1*,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta ze schabu (80g,7*,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Kasza manna (15g,1*), na mleku (200ml,7*), masło (5g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), ser topiony (10g,7*), miód (10g), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Ciasto szpinakowe wyrób własny (50g,1*,7*,3*)

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami (200g,1*,7*,9*), rizotto z mięsem wołowym i warzywami (100g,1*,7*,9*), sos koperkowy (10g,1*,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta ze schabu (50g,7*,9*), masło (5g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C01

Śniadanie: Kasza manna (30g,1*), na mleku (250ml,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), serek ziarnisty (50g,7*), miód (10g), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Ciasto szpinakowe wyrób własny (50g,1*,7*,3*)

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami (200g,1*,7*,9*), rizotto z mięsem wołowym i warzywami (100g,1*,7*,9*), sos koperkowy (10g,1*,7*), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Kanapka z bułki wrocławskiej (40,1*)z szynką staropolską (15g,7*), sałata lodowa (5g)

Kolacja: Pasta ze schabu (80g,7*,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

Śniadanie: Ser żółty (40g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), mix sałat (10g), ogórek kiszony (40g), papryka (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Jabłko (120g)

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami (200g,1*,7*,9*), rizotto z mięsem wołowym i warzywami (100g,1*,7*,9*), sos koperkowy (10g,1*,7*), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Kanapka z chlebem graham (40,1*)z szynką staropolską (15g,7*), sałata lodowa (5g)

Kolacja: Pasta ze schabu (80g,7*,9*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

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

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2110kcal	84g	251g/ w tym cukry 27g	67g/ w tym nasycone 23g	2040mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2005kcal	85g	247g/ w tym cukry 25g	61g/ w tym nasycone 10g	1897mg	27
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	1980kcal	84g	245g/ w tym cukry 24g	54g/ w tym nasycone 17g	1761mg	29
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:	1682kcal	55g	235g/ w tym cukry 20g	51g/ nasycone 17g	1771mg	28
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1	2360kcal	96g	262g/ w tym cukry 32g	68g/ w tym nasycone 26g	1910mg	29g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2140kcal	95g	234g/ w tym cukry 14g	68g/ w tym nasycone 24g	1750mg	50g

JADŁOSPIS DZIEŃ 19.03.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Parówki drobiowe (150g), masło (10g,7*), chleb pszenny(40g,1*), kajzerki (60g), musztarda (10g,1*,7*,10*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa wielowarzywna z ziemniakami (300ml., 1*,7*,9*), zraz wieprzowy (120g,1*,7*), kasza jęczmienna (80g,1*), ogórek kiszony (150g), kompot b/cukru (250ml)

Kolacja: Sałatka jarzynowa (150g,1*,3*,7*,9*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), szynka konserwowa (40g), herbata b/cukru (250ml,)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Parówki drobiowe (150g), masło (10g,7*), kajzerki (120g), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa wielowarzywna z ziemniakami (300ml., 1*,7*,9*), gulasz wołowy (110g,1*,7*,) kasza jęczmienna (80g,1*), sałata pekińska z marchewką i olejem(150g), kompot b/cukru (250ml)

Kolacja: Sałatka jarzynowa (150g,1*,3*,7*,9*),_masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), szynka konserwowa (40g), herbata b/cukru (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Parówki drobiowe (60g), masło (10g,7*), kajzerki (120g), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa wielowarzywna z ziemniakami (300ml., 1*,7*,9*), potrawka wołowy (110g,1*,7*,) kasza jęczmienna (80g,1*), sałata pekińska z marchewką i olejem(150g), kompot b/cukru (250ml)

Kolacja: Sałatka jarzynowa (150g,1*,3*,7*,9*),_masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), szynka konserwowa (40g), herbata b/cukru (250ml,)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Parówki drobiowe (60g),_masło (5g,7*), kajzerki (60g), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie:_Sok Kubuś (220ml.), herbatniki (30g,1*,7*,3*)

Obiad: Zupa wielowarzywna z ziemniakami (200ml., 1*,7*,9*), potrawka wołowy (80g,1*,7*,) kasza jęczmienna (50g,1*), sałata pekińska z marchewką i olejem(100g), kompot b/cukru (250ml)

Kolacja:Sałatka jarzynowa (60g,1*,3*,7*,9*),_masło (5g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), szynka konserwowa (30g), herbata b/cukru (250ml,)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C01

Śniadanie: Parówki drobiowe (120g),_masło (10g,7*), kajzerki (120g), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie:_Sok Kubuś (220ml.), herbatniki (30g,1*,7*,3*)

Obiad: Zupa wielowarzywna z ziemniakami (300ml., 1*,7*,9*), potrawka wołowy (110g,1*,7*,) kasza jęczmienna (80g,1*), sałata pekińska z marchewką i olejem(150g), kompot b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7*)

Kolacja:Sałatka jarzynowa (150g,1*,3*,7*,9*),_masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), szynka konserwowa (40g), herbata b/cukru (250ml,)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Parówki drobiowe (120g),_masło (10g,7*), chleb graham (100g), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Kisiel b/c (200ml,1*)

Obiad: Zupa wielowarzywna z ziemniakami (300ml., 1*,7*,9*), potrawka wołowy (110g,1*,7*,) kasza jęczmienna (80g,1*), sałata pekińska z marchewką i olejem(150g), kompot b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7*)

Kolacja:Sałatka jarzynowa (150g,1*,3*,7*,9*),_masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), szynka konserwowa (40g), herbata b/cukru (250ml,)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g), smalczyk z fasoli (15g), roszponka (5g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:	2234.5 kcal	90.6 g	278g/ w tym cukry 28g	71g/ w tym nasycone 26g	2140mg	37g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	1990kcal	83g	245g/ w tym cukry 23g	60g/ w tym nasycone 21g	1650mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	1950kcal	82g	243g/ w tym cukry 22g	52g/ w tym nasycone 15g	1594mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	1695kcal	53g	231g/ w tym cukry	49g/ nasycone 18g	1775mg	27g

DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:			15g			
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C01	2370kcal	95g	259g/ w tym cukry 28g	67g/ w tym nasycone 23g	1920mg	30g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	2215kcal	95g	232g/ w tym cukry 13g	69g/ w tym nasycone 26g	1730mg	49g

JADŁOSPIS DZIEŃ 20.03.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Płatki kukurydziane(30g,1*) na mleku (250m.,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,7*), jaja (60g,3*), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (300ml, 1*,7*,9*), naleśniki z serem białym (150g,1*,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Ser żółty (40g,7*), masło (10g), chleb pszenny (100g), sałata lodowa(10g), ogórek świeży (40g), kawa z ml. b/cukru (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Płatki kukurydziane(30g,1*) na mleku (250m.,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,7*), jaja (60g,3*), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (300ml, 1*,7*,9*), naleśniki z serem białym (150g,1*,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Ser topiony (20g,7*), masło (10g), bułka wrocławska (100g), sałata lodowa(10g), pomidorki koktajlowe (40g), kawa z ml. b/cukru (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Płatki kukurydziane(30g,1*) na mleku (250m.,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,7*), jaja (60g,3*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g) herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem (280ml, 1*,7*,9*), ryba sola gotowana na parze z jarzynami (100g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem (120g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Twaróg z zieleniną, (100g, 1*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidorki koktajlowe (50g), kawa z ml. b/cukru (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Płatki kukurydziane(10g,1*) na mleku (200m.,7*), masło (5g,7*), bułka wrocławska (60g,7*), jaja (50g,3*), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Bułka maślano-drożdżowa, (50g,1*,3*,7*) herbata b/c

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem (200ml, 1*,7*,9*), ryba sola gotowana na parze z jarzynami (80g,1*,7*,9*), ziemniaki (100g,7*), sałata zielona z jogurtem (100g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Twaróg z zieleniną, (50g, 1*), masło (5g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), sałata lodowa (10g), pomidorki koktajlowe (40g), kawa z ml. b/cukru (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C01

Śniadanie: Płatki kukurydziane(30g,1*) na mleku (250m.,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,7*), jaja (60g,3*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g) herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Bułka maślano-drożdżowa, (50g,1*,3*,7*) herbata b/c

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem (280ml, 1*,7*,9*), ryba sola gotowana na parze z jarzynami (100g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem (120g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Naleśniki z dżemem niskosłodzonym (120g,1*,3*,7*)

Kolacja: Twaróg z zieleniną (100g, 1*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidorki koktajlowe (40g), kawa z ml. b/cukru (250ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Jaja (120g,3*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,7*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g) herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Mandarynki (100g)

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem (280ml, 1*,7*,9*), ryba sola gotowana na parze z jarzynami (100g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem (120g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: kefir (150ml,7*)

Kolacja: Twaróg z zieleciną, (100g, 1*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidorki koktajlowe (50g), kawa z ml. b/cukru (250ml)

Posiłek nocy: Kanapka z chlebem graham (40g,7*), pasta warzywna (15g), papryka (15g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	1997,8 kcal	83g	256g/ w tym cukry 27g	62g/ nasycone 22g	2115mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2025kcal	86g	250 g/ w tym cukry 26g	52g/ nasycone 21g	1710mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	2000kcal	84g	248g/ w tym cukry 25g	55 g/nasycone 17g	1790mg	29g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1670kcal	52g	228g/ 14g cukry	48g/ nasycone 16g	1740mg	26g

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C01	2340kcal	94g	256g/ 27g cukry	65g/ 22g nasycone	1880mg	29g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYC H WĘGLOWODANÓW D03:	2125kcal	92g	233 g/ 14g cukry	67g/ nasycone 24g	1710mg	48g

JADŁOSPIS DZIEŃ 21.03.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Paszтет pieczony (80g,1*,7*,9*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), sałata zielona (10g), ogórek kiszony(40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml,1*,7*,9*), fasolka po bretońsku z ziemniakami (280g,1*,7*,9*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Galaretka z drobiu (120g, 1*,7*,9*),masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Paszтет pieczony (80g,1*,7*,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml,1*,7*,9*), kotlet mielony duszony (110g,1*,3*,7*,9*), w sosie pietruszkowym (10ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), marchew gotowana (150g,7*) herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Galaretka z drobiu (120g, 1*,7*,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

Śniadanie: Szyunka gotowana (40g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml,1*,7*,9*), kotlet mielony duszony (110g,1*,3*,7*,9*), w sosie pietruszkowym (10ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), marchew gotowana (150g,7*) herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Galaretka z drobiu (120g, 1*,7*,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Szynka gotowana (30g,7*), masło (5g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Budyń waniliowy (200ml,1*,7*)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (200ml,1*,7*,9*), kotlet mielony duszony (80g,1*,3*,7*,9*), w sosie pietruszkowym (10ml,1*,7*), ziemniaki (100g,7*), marchew gotowana (100g,7*) herbata b/cukru (250ml)

Kolacja Serek z ziołami (50g,7*), masło (5g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C01

Śniadanie: Szynka gotowana (40g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Budyń waniliowy (200ml,1*,7*)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml,1*,7*,9*), kotlet mielony duszony (110g,1*,3*,7*,9*), w sosie pietruszkowym (10ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), marchew gotowana (150g,7*) herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Sok z buraka i jabłka (250ml)

Kolacja Serek z ziołami (50g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

Śniadanie: : Paszтет pieczony (80g,1*,7*,9*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Jabłko (100g)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml,1*,7*,9*), kotlet mielony duszony (110g,1*,3*,7*,9*), w sosie pietruszkowym (10ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z tartej marchewki (150g,7*) herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Serek ziarnisty (150g,7*)

Kolacja: Galaretka z drobiu (120g, 1*,7*,9*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml)

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

Podsumowanie

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2001,9 kcal	87g	259 g/ cukry 30g	69g/ nasycone 25g	1708mg	32g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2010kcal	84g	246g/ cukry 25g	65g/nasycone 20g	1871mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D03:	1970kcal	83g	244g/ cukry 24g	53g/ nasycone 17g	1721mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1705kcal	56g	236g/ w tym cukry 15g	52g/ nasycone 19g	1795mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C01	2390kcal	98g	265g/ w tym cukry 33g	70g/ w tym nasycone 26g	1940mg	31g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D05:	2160kcal	94g	236g/ w tym cukry 16g	71g/ nasycone 27g	1775mg	51g

JADŁOSPIS DZIEŃ 22.03.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Plaster sera białego (50g 7*), dżem niskosłodzony (15g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), rozspanka (10g), kakao (250ml)

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (280g,1*,7*,9*), udko pieczone (150g,1*,7*), ziemniaki (150g, 7*), surówka z kiszanej kapusty(150g), kompot b/cukru (250ml)

Kolacja: Baleron (40g,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml,)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Plaster sera białego (50g 7*), dżem niskosłodzony (15g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), rozspanka (10g), kawa z ml. b/c (250ml,1*,7*)

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (280g,1*,7*,9*), udko duszone w jarzynach (120g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g, 7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g), kompot b/cukru (250ml)

Kolacja: Polędwica wiśniowa (40g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml,)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Plaster sera białego (50g 7*), dżem niskosłodzony (15g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), rozspanka (10g), kawa z ml. b/c (250ml,1*,7*)

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (280g,1*,7*,9*), udko duszone w jarzynach (120g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g, 7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g), kompot b/cukru (250ml)

Kolacja: Polędwica wiśniowa (40g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml,)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Plaster sera białego (50g 7*), dżem niskosłodzony (15g), masło (5g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), rozspanka (10g), kawa z ml. b/c (250ml,1*,7*)

II śniadanie: Banan (120g)

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (200g,1*,7*,9*), udko duszone w jarzynach (80g,1*,7*,9*), ziemniaki (100g, 7*), cukinia gotowana z koperkiem (100g), kompot b/cukru (250ml)

Kolacja: Polędwica wiśniowa (40g), masło (5g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml,)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C01

Śniadanie: Plaster sera białego (50g 7*), dżem niskosłodzony (15g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (10g), kawa z ml. b/c (250ml,1*,7*)

II śniadanie: Banan (120g)

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (280g,1*,7*,9*), udko duszone w jarzynach (120g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g, 7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g), kompot b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Jogurt naturalny

Kolacja: Polędwica wiśniowa (40g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml,)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Plaster sera białego (100g 7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,7*), roszponka (10g), ogórek świeży (40g), kawa z ml b/cukru (250ml,1*,7*)

II śniadanie: Sok wielowarzywny b/c (250ml)

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (280g,1*,7*,9*), udko duszone w jarzynach (120g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g, 7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g), kompot b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7*)

Kolacja: Polędwica wiśniowa (40g), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml,)

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

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w	Tłuszcz w tym kw.	Sód	Błonnik
-------	---------	--------	---------------	-------------------	-----	---------

			tym cukry	łł. nasycone		
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2145,9 kcal	92g	256 g/ cukry 27g	67g/ nasycone 24g	2100mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2006kcal	85g	248 g/ cukry 26g	56g/ nasycone 22g	1780mg	29g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	1959kcal	84g	248g/ cukry 26g	55g/ nasycone 18g	1781mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:	1621kcal	54g	242g/ w tym cukry 20g	50g/ nasycone 17g	1760mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1	2310kcal	92g	252g/ w tym cukru 27g	66g/ nasycone 26g	1910mg	30g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2100 kcal	89g	231g/cukry 13g	68g/ nasycone 24g	1740mg	49g

JADŁOSPIS DZIEŃ 23.03.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Kasza kukurydziana (30g,1*) na mleku (250ml,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), ser typu fromage (50g,7*), sałata zielona(10g), rzodkiewka (30g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa pieczarkowa z lanym ciastem (280g,1*,3*,7*,9*), zapiekanka ziemniaczana z jaj, boczku, kielbasy(250g,1*,7*,4*,3*), sos pomidorowy (10ml,1*,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z warzyw gotowanych z szynką drobiową (80g,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), mix sałat (10g) herbata b/cukru (250ml,)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Kasza kukurydziana (30g,1*) na mleku (250ml,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), serek z ziołami (50g,7*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa przecierana z grzankami (280g,1*,7*,9*), gołąbki z kapusty włoskiej z mięsem i ryżem (220g,1*,7*,9*), sos pomidorowy (10ml,1*,7*) herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z warzyw gotowanych z szynką drobiową (80g,7*),masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

Śniadanie: Kasza jaglana (30g,1*) na mleku (250ml,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), jaja (60g,3*), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (300g,1*,7*,9*), ryba z jarzynami gotowana na parze (100g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z warzyw gotowanych z szynką drobiową (80g,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 P02:

Śniadanie: Kasza jaglana (10g,1*) na mleku (200ml,7*), masło (5g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), jaja (50g,3*), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (250g,1*,7*,9*), ryba z jarzynami gotowana na parze (80g,1*,7*,9*), ziemniaki (100g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (100g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z warzyw gotowanych z szynką drobiową (50g,7*),masło (5g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C01

Śniadanie: Kasza kukurydziana (30g,1*) na mleku (250ml,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), serek z ziołami (50g,7*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: kisiel z tartym jabłkiem (200ml,1*)

Obiad: Zupa przecierana z grzankami (280g,1*,7*,9*), gołąbki z kapusty włoskiej z mięsem i ryżem (220g,1*,7*,9*), sos pomidorowy (10ml,1*,7*) herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Koktajl owocowy (100ml,7*)

Kolacja: Pasta z warzyw gotowanych z szynką drobiową (80g,7*),masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

Śniadanie: Ser typu fromage (90g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata zielona (10g), rzodkiewka (30g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie; kisiel b/c (200ml,1*)

Obiad: Zupa przecierana z grzankami (280g,1*,7*,9*), gołąbki z kapusty włoskiej z mięsem i ryżem (220g,1*,7*,9*), sos pomidorowy (10ml,1*,7*) herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: kefir (150ml,7*)

Kolacja: Pasta z warzyw gotowanych z szynką drobiową (80g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml,)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g), pasztet drobiowy (30g), pomidor

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2120kcal	86g	250g/ cukru 27g	66g/ nasycone 24g	2050mg	29g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2005kcal	84g	246g/ w tym cukry 25g	60/ nasycone 21g	1680mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM	1985kcal	83g	245g/ w tym cukry 24g	54g/ nasycone 17g	1550mg	30g

TŁUSZCZÓW D05:						
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:	1682kcal	55g	235g/ w tym cukry 20g	51g/ w tym nasycone 17g	1641mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1	2360kcal	96g	262g/ w tym cukry 29g	68g/ w tym nasycone 26g	1910 mg	29g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYC H WĘGLOWODANÓW D03	2140kcal	93g	234g/ w tym cukry 14g	68g/ w tym nasycone 24g	1750mg	50g

* (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.

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawanych warzyw i owoców. Zmiany mogą dotyczyć również pieczywa, wędlin i produktów mlecznych.

