

JADŁOSPIS DZIEŃ 24.03.2026-02.04.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Salceson (40g,7*), masło 10g (7*), musztarda (10g,1*,7*,10*), chleb pszenny (40g,1*), kajzerki (60g,1*), sałata zielona(10g), ogórek kiszony (40g), herbata b/c (250ml,)

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (300g,1*,7*,9*), schab pieczony zawijany z włośzczyzną (120g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g,), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Sałatka z buraka z mozzarellą (100g,1*,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), pasztet drobiowy (80g), herbata b/cukru (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Ser topiony 1 szt. (10g,7*), szynka konserwowa (40g,7*), masło (10g,7*), kajzerki (100g,1*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (300g,1*,7*,9*), schab duszony zawijany z włośzczyzną (100g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*),sałata lodowa z marchewką i olejem (150g), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Sałatka z buraka z mozzarellą (100g,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), pasztet drobiowy (80g,1*,7*), herbata b/cukru (250ml,)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (300g,1*,7*,9*), schab duszony zawijany z włośzczyzną (100g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*),sałata lodowa z marchewką i olejem (150g), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Sałatka z buraka z mozzarellą (100g,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), polędwica sopocka (40g), herbata b/cukru (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Ser topiony 1 szt. (10g,7*), szynka konserwowa (30g,7*), masło (5g,7*), kajzerki (60g,1*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Jogurt pitny owocowy (220ml,7*)

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (250g,1*,7*,9*), schab duszony zawijany z włośzczyzną (700g,1*,7*,9*), ziemniaki (100g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (100g), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Sałatka z buraka z mozzarellą (70g,1*,7*), masło (5g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), polędwica sopocka (30g,1*,7*), herbata b/cukru (250ml,)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C01

Śniadanie: Ser topiony 1 szt. (10g,7*), szynka konserwowa (40g,7*), masło (10g,7*), kajzerki (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Jogurt pitny owocowy (220ml,7*)

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (300g,1*,7*,9*), schab duszony zawijany z włośzczyzną (100g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Sok Kubuś (220ml), biszkopty (40g)

Kolacja: Sałatka z buraka z mozzarellą (100g,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), polędwica sopocka (40g,1*,7*), herbata b/cukru (250ml,)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Ser topiony 1 szt. (10g,7*), szynka konserwowa (40g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Jabłko (100g)

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (300g,1*,7*,9*), schab duszony zawijany z włośzczyzną (100g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7*)

Kolacja: Sałatka z buraka z mozzarellą (100g,1*,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), polędwica sopocka (40g), herbata b/cukru (250ml,)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), serkiem z ziołami (30g,7*), papryka (10g)

Podsumowanie:

Dieta	Energia:	Białko:	Węglowodany ogółem/ sacharoza	Tłuszcze/w tym tłuszcze nasycone	Sód	Błonnik pokarmowy
Podstawowa dla osób dorosłych D01	1849.0 kcal	81.6 g	232g/ w tym cukry 18g	70 / w tym nasycone 25g	2303mg	25 g
Łatwostrawna D02	1849kcal	79g	233g/ w tym cukry 20g	70/ w tym nasycone 25g	2307mg	25g
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3 D05	2050kcal	82g	233g/ w tym cukry 20g	52g/ w tym nasycone 15g	1808mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1580kcal	52g	235g/ w tym cukry 20g	51g/ w tym nasycone 17g	1770mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C01	2320kcal	86g	262g/ w tym cukry 32g	68g/ w tym nasycone 26g	1910mg	29g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2182kcal	89g	234g/ w tym cukry 14g	68g/ w tym nasycone 24g	1750mg	50g

JADŁOSPIS DZIEŃ 25.03.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Płatki ryżowe (30g,1*) na mleku (250ml,7*), masło (10g,7*), smalczyk z fasoli (50g), chleb pszenny (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Barszcz ukraiński (300ml,1*,7*,9*), pierogi z twarogiem i ziemniakami (400g), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

Obiad: Zupa ziemniaczana (280ml,1*,7*,9*), kaszotto z mięsem i warzywami (280g,1*,7*,9*), sos jarzynowy (100ml.,1*,7*,9*), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

Obiad: Zupa ziemniaczana (280ml,1*,7*,9*), kaszotto z mięsem i warzywami (280g,1*,7*,9*), sos jarzynowy (100ml.,1*,7*,9*), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Płatki ryżowe (15g,1*) na mleku (200ml,7*), masło (5g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), serek śmietankowy (50g,7*), miód (10g), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Mus owocowy (150g), chrupki kukurydziane (40g,1*)

Obiad: Zupa ziemniaczana (250ml,1*,7*,9*), kaszotto z mięsem i warzywami (200g,1*,7*,9*), sos jarzynowy (10ml.,1*,7*,9*), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C01

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

II śniadanie: Mus owocowy (150g), chrupki kukurydziane (40g,1*)

Obiad: Zupa ziemniaczana (280ml,1*,7*,9*), kaszotto z mięsem i warzywami (280g,1*,7*,9*), sos jarzynowy (100ml.,1*,7*,9*), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7*)

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Smalczyk z fasoli (80g), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml,1*,7*)

II śniadanie: Kiwi (100g)

Obiad: Zupa ziemniaczana (280ml,1*,7*,9*), kaszotto z mięsem i warzywami (280g,1*,7*,9*), sos jarzynowy (100ml.,1*,7*,9*), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: kefir (150g,7*)

Kolacja: Pasta z karkówki (100g, 1*,7*,9*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (200ml)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g), serkiem ziarnistym (30g,7*), rosłonka (5g)

Podsumowanie:

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA	2006 kcal	87.0 g	291 g / w tym cukry	71g/w tym	1676.2 mg	26g

OSÓB DOROSŁYCH 1:			35g	nasycone 25g		
DIETA ŁATWOSTRAWNA 1:	1907kcal	86g	237g/ w tym cukry 25g	72/ w tym nasycone 25g	1667mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW 3:	2100kcal	86g	239g/ w tym cukry 26g	55g/ w tym nasycone 17g	1685mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:	1580 kcal	52g	236g/ w tym cukry 20g	50g/ w tym nasycone 16g	1775mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1	2300kcal	88g	265g/ w tym cukry 31g	68g/ w tym nasycone 24g	1870mg	30g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6:	2000kcal	89g	230g/ w tym cukry 14g	67g/ w tym nasycone 23g	1830mg	50g

JADŁOSPIS DZIEŃ 26.03.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01

Śniadanie: Parówki drobiowe (150g,1*,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (40g,1*), kajzerki (60g,1*), musztarda (10g,1*,7*,9*), rosłonka (5g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem (300ml, 1*,7*,9*), sznycel drobiowy smażony (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z marchwi, jabłka i selera (150g,7*,9*), kompot (250ml)

Kolacja: Szynka zawijana z warzywami w galarecie (150g,1*,7*,9*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml.)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Parówki drobiowe (150g,1*,7*), masło (10g,7*), kajzerki (100g,1*), roszponka (5g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (280ml, 1*,7*,9*), klops drobiowy (100g,1*,7*,3*), ziemniaki (150g,7*), surówka z marchwi, jabłka i selera (150g,7*,9*), kompot (250ml)

Kolacja: Szynka zawijana z warzywami w galarecie (160g,1*,7*,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml.)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Parówki drobiowe (60g,1*,7*), masło (10g,7*), kajzerki (100g,1*), roszponka (5g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (280ml, 1*,7*,9*), klops drobiowy (100g,1*,7*,3*), ziemniaki (150g,7*), surówka z marchwi, jabłka i selera (150g,7*,9*), kompot (250ml)

Kolacja: Szynka zawijana z warzywami w galarecie (160g,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: Parówki drobiowe (60g,1*,7*), masło (5g,7*), kajzerki (100g,1*), roszponka (5g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Serek waniliowy homogenizowany (150ml,1*,7*)

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (200ml, 1*,7*,9*), klops drobiowy (80g,1*,7*,3*), ziemniaki (100g,7*), surówka z marchwi, jabłka i selera (100g,7*,9*), kompot (250ml)

Kolacja: Serek ziarnisty (50g,7*), dżem owocowy niskostodzony (15g), 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: Parówki drobiowe (150g,1*,7*), masło (10g,7*), kajzerki (100g,1*), roszponka (5g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Serek waniliowy homogenizowany (150ml,1*,7*)

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (280ml, 1*,7*,9*), klops drobiowy (100g,1*,7*,3*), ziemniaki (150g,7*), surówka z marchwi, jabłka i selera (150g,7*,9*), kompot (250ml)

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

Kolacja: Serek ziarnisty (50g,7*), dżem owocowy niskostodzony (15g), masło (10g,7*), butka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml.)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Parówki drobiowe (150g,1*,7*), masło (10g,7*), chleb graham(100g,1*), roszponka (5g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (280ml, 1*,7*,9*), klops drobiowy (100g,1*,7*,3*), ziemniaki (150g,7*), surówka z marchwi, jabłka i selera (150g,7*,9*), kompot b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g, 7*)

Kolacja: Szyńka zawijana z warzywami w galarecie (160g,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:	2163 kcal	96.9 g	258/ w tym cukry 22g	83 g/ w tym nasycone 28g	2460mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA 1:	2195	84g	300g/ w tym cukry 29g	70/ w tym nasycone 25g	1680mg	28g

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW 3:	2080kcal	83g	312g/ w tym cukry 27g	53 g/ w tym nasycone 15g	1820mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:	1605kcal	53g	240g/ w tym cukry 21g	51g/ w tym nasycone 17g	1680mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1	2350kcal	90g	270g/ w tym cukry 32g	66g/ w tym nasycone 25g	1900mg	30g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6:	2005kcal	90g	234g/ w tym cukry 14g	68g/ nasycone 24g	1730mg	48g

JADŁOSPIS DZIEŃ 27.03.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), jajko (50g,3*), mix sałat z brokułem got. (50g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa pieczarkowa z lanym ciastem (280g,1*,7*,9*), ryba smażona (110g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z czerwonej kapusty (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Ser twaróg z rzodkiewką i zieleniną (100g,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), roszponka (5g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat z brokułem got. (50g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280g,1*,7*,9*), kostka z ryby pieczona (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Ser twaróg z zieleniną (100g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (5g), kawa z ml. b/cukru (250ml, 1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g) , herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280g,1*,7*,9*), kostka z ryby pieczona (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Ser twaróg z zieleniną (100g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (5g), kawa z ml. b/cukru (250ml, 1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (200ml,1*,7*), masło (5g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g) , herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Pomarańcz (120g)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (200g,1*,7*,9*), kostka z ryby pieczona (80g,1*,7*), ziemniaki (100g,7*), buraki gotowane (100g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Ser twaróg z zieleniną (60g,7*), masło (5g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), roszponka (5g), kawa z ml. b/cukru (200ml, 1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C01

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat z brokułem got. (50g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Pomarańcz (120g)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280g,1*,7*,9*), kostka z ryby pieczona (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Jogurt owocowy (150ml,7*)

Kolacja: Ser twaróg z zieleniną (100g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), rosłonka (5g), kawa z ml. b/cukru (250ml, 1*,7*)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

Śniadanie: Jaja (100g,3*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), mix sałat z brokurem got. (50g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (150g), chleb graham (40g)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280g,1*,7*,9*), kostka z ryby pieczona (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), warzywa z pary (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Kefir (150ml, 7*)

Kolacja: Ser twaróg z rzodkiewką i zieleniną (100g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), rosłonka (5g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g), hummus (20g,7*), sałata lodowa (5g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	1990 kcal	101g	259g/ w tym cukry 35g	47g/ w tym nasycone 19g	1815mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2099kcal	100g	300g/ w tym cukry 29g	56g/ w tym nasycone 27g	1998mg	29g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2021kcal	89g	300g/ w tym cukry 29g	55g/w tym nasycone 17g	1900mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:	1590kcal	54g	235g/ w tym cukry 18g	53g/ w tym nasycone 17g	1900mg	27g

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA Kobiet w ciąży i w okresie laktacji C1	2380 kcal	92 g	268g/ w tym cukry 34g	65g/ w tym nasycone 20g	1910mg	28g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2010kcal	89g	232g/ w tym cukry 13g	69g/ nasycone 24g	1950mg	50g

JADŁOSPIS DZIEŃ 28.03.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

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

Obiad: Kapuśniak z ziemniakami (300ml,1*,7*,9*), gulasz ze schabu (100g,1*,7*,9*), makaron pełnoziarnisty (100g,1*), sałata zielona z jogurtem naturalnym (120g,7*), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Serek z ziołami (50g,7*), szynka gotowana (30g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa grysikowa(280g,1*,7*,9*), potrawka ze schabu (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,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*), roszponka (10g) herbata b/cukru (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Serek śmietankowy (50g,7*), szynka gotowana (30g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa grysikowa(280g,1*,7*,9*), potrawka ze schabu (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,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*), rozspanka (10g) herbata b/cukru (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Serek z ziołami (30g,7*), szynka gotowana (30g,7*), masło (5g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Zupa grysikowa(200g,1*,7*,9*), potrawka ze schabu (60g,1*,7*), ziemniaki (100g,7*), sałata zielona z jogurtem naturalnym (100g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z kurcząt (60g,1*,7*,9*), masło (5g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), rozspanka (10g), herbata b/cukru (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C01

Śniadanie: Serek z ziołami (50g,7*), szynka gotowana (30g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Zupa grysikowa(280g,1*,7*,9*), potrawka ze schabu (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem naturalnym (120g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Budyń waniliowy (200ml,1*,7*)

Kolacja: Pasta z kurcząt (100g,1*,7*,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), rozspanka (10g) 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), papryka (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Mandarynki(100g)

Obiad: Zupa grysikowa (280g,1*,7*,9*), potrawka ze schabu (100g,1*,7*,9*), makaron pełnoziarnisty (100g,1*), sałata zielona z jogurtem naturalnym (120g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Serek ziarnisty (150g,7*)

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

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g), paprykarz warzywny (15g,1*,7*), pomidorki koktajlowe 3 szt.

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	1832kcal	102	260g/ w tym cukry 24g	50g/ w tym nasycone 24g	1924mg	35g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	1890kcal	90g	257g/ w tym cukry 20g	50g/ w tym nasycone 24g	1997mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2070kcal	89g	260g/ w tym cukry 24g	52g/ w tym nasycone 15g	1780mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:	1620kcal	52g	242g/ w tym cukry 22g	50g/ nasycone 16g	1668mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1	2340 kcal	88g	270g/ w tym cukry 30g	67g/ w tym nasycone 26g	1997mg	27g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2271kcal	90g	236g/ w tym cukry 14g	64g/ w tym nasycone 24g	1995mg	50g

JADŁOSPIS DZIEŃ 29.03.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

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

Obiad: Rosół z makaronem (300ml., 1*,7*,9*), karkówka pieczona (100g,1*,7*), ziemniaki (150g), surówka marchewka z chrzanem (150g,7*), kompot (250ml)

Kolacja: Szynka krakowska sucha (40g,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml,)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

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

Obiad: Rosół z makaronem (300ml., 1*,7*,9*), karkówka duszona (100g), sos jarzynowy (10g,1*,7*,9*) ziemniaki (150g,7*), marchew gotowana z groszkiem (150g,1*,7*), kompot b/cukru (250ml)

Kolacja: Szynka góralska (40g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml,)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą (280ml., 1*,7*,9*), karkówka duszona (100g), sos jarzynowy (10g,1*,7*,9*) ziemniaki (150g,7*), marchew gotowana z groszkiem (150g,1*,7*), kompot b/cukru (250ml)

Kolacja: Szynka góralska (40g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml,)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Plaster sera białego (50g,7*), masło (5g,7*), miód (15g), bułka wrocławska (60g,1*), sałata zielona (10g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

II śniadanie: Sok Kubuś (220ml), chrupki kukurydziane (40g,1*)

Obiad: Rosół z makaronem (200ml., 1*,7*,9*), karkówka duszona (80g), sos jarzynowy (10g,1*,7*,9*) ziemniaki (100g,7*), marchew gotowana z groszkiem (100g,1*,7*), kompot b/cukru (250ml)

Kolacja: Szynka góralska (40g,7*), masło (5g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), sałata lodowa (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml,)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C01

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

II śniadanie: Sok Kubuś (220ml), chrupki kukurydziane (40g,1*)

Obiad: Rosół z makaronem (300ml., 1*,7*,9*), karkówka duszona (100g), sos jarzynowy (10g,1*,7*,9*) ziemniaki (150g,7*), marchew gotowana z groszkiem (150g,1*,7*), kompot b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Skyr naturalny (150ml, 7*)

Kolacja: Szynka góralska (40g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml,)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

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

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

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą (280ml., 1*,7*,9*), karkówka duszona (100g), sos jarzynowy (10g,1*,7*,9*) ziemniaki (150g,7*), surówka z tartej marchewki (150g,1*,7*), kompot b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Skyr naturalny (150g,7*)

Kolacja: Szynka góralska (40g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml,)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g), jajkiem (40g), roszponka (5g)

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

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:	2049kcal	91g	265g/ w tym cukry 28g	73g/ w tym nasycone 39g	1778mg	31g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	1908kcal	81g	268g/ w tym cukry 28g	63g/ w tym nasycone 24g	1780mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2090kcal	82g	267g/ w tym cukry 26g	53g/ w tym nasycone 15g	1750mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1600kcal	51g	238g/ w tym cukry 19g	48g/ nasycone 18g	1675mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C01	2360kcal	89g	270g/ w tym cukry 30g	67g/ w tym nasycone 25g	1820mg	30g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	2201kcal	88g	232g/ w tym cukry 14g	68g/ w tym nasycone 24g	1720mg	50g

JADŁOSPIS DZIEŃ 30.03.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

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

Obiad: Zupa przecierana z grzankami (280ml, 1*,7*,9*), krokiety z serek żółtym i pieczarkami (300g,1*,7*,3*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Zupa forszmak z kurczakiem i warzywami (280ml,1*,7*,9*) masło (10g), chleb pszenny (100g), herbata b/cukru (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

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

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

Kolacja: Zupa forszmak z kurczakiem i warzywami (280ml,1*,7*,9*), 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*), serek ziarnisty (50g,7*), roszponka (5g), pomidor (40g) herbata b/cukru (250ml)

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

Kolacja: Zupa forszmak z kurczakiem i warzywami (280ml,1*,7*,9*), masło (10g), bułka wrocławska (100g), sałata lodowa(10g), pomidorki koktajlowe (40g), kawa z ml. b/cukru (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Płatki kukurydziane(15g,1*) na mleku (200m.,7*), masło (5g,7*), bułka wrocławska (60g,7*), serek ziarnisty (50g,7*), roszponka (5g), pomidor (40g) herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Jogurt owocowy (150g,7*)

Obiad: Zupa przecierana z grzankami (280ml, 1*,7*,9*), rizotto z mięsem wołowym i warzywami (200g,1*,7*,9*), sos pomidorowy (10g,1*,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Serek z ziołami (50g,7*), masło (10g), bułka wrocławska (60g), sałata lodowa(10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata 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*), serek ziarnisty (50g,7*), rosłonka (5g), pomidor (40g) herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Jogurt owocowy (150g,7*)

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

Podwieczorek: Naleśniki z dżemem (150g,1*,3*,7*)

Kolacja: Serek z ziołami (50g,7*), masło (10g), bułka wrocławska (60g), sałata lodowa(10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Paprykarz warzywny 9120g,1*,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,7*), rosłonka (5g), pomidor (40g) herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Kisiel b/c (200ml,1*)

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

Podwieczorek: Kanapka z chlebem graham (40g,7*), szynka staropolska (15g), papryka (15g)

Kolacja: Zupa forszmak z kurczakiem i warzywami (280ml,1*,7*,9*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), kawa z ml. b/cukru (250ml)

Posiłek nocy: Sok pomidorowy (250ml)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	1939kcal	81g	265g/ w tym cukry 30g	67g/ nasycone 26g	2461mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2167kcal	94kg	278 g/ w tym cukry 29g	68g/ nasycone 26g	2101mg	30g

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	2110kcal	85g	274g/ w tym cukry 27g	54g/nasycone 16g	1888mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1610kcal	52g	240g/ 20g cukry	50g/ nasycone 16g	1680mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C01	2380kcal	91g	256g/ 27g cukry	69g/ 26g nasycone	2101mg	30g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	2129kcal	94g	236g/ 14g cukry	68g/ nasycone 27g	2010mg	50g

JADŁOSPIS DZIEŃ 31.03.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Szyunka konserwowa (40g,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (40g,1*), kajzerki (60g,1*), sałata zielona (10g), pomidor(40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*,9*), bitki wołowe w sosie własnym (120g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z jaj z pietruszką (80g,7* 3*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g), kawa z ml b/c(250ml,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*,9*), pulpet drobiowy duszony (100g,1*,3*,7*,9*), w sosie majerankowym (10ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z jaj z pietruszką (80g,7* 3*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g), kawa z ml b/c(250ml,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

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

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*,9*), pulpet drobiowy duszony (100g,1*,3*,7*,9*), w sosie majerankowym (10ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z jaj z pietruszką (80g,7* 3*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g), kawa z ml b/c(250ml,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

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

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

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*,9*), pulpet drobiowy duszony (100g,1*,3*,7*,9*), w sosie majerankowym (10ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z jaj z pietruszką (80g,7* 3*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g), kawa z ml b/c(250ml,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C01

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

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

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*,9*), pulpet drobiowy duszony (100g,1*,3*,7*,9*), w sosie majerankowym (10ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Jabłko pieczone z cynamonem (100g)

Kolacja: Pasta z jaj z pietruszką (80g,7* 3*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g), kawa z ml b/c(250ml,1*,7*)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

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

II śniadanie: Kiwi (100g)

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*,9*), pulpet drobiowy duszony (100g,1*,3*,7*,9*), w sosie majerankowym (10ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7*)

Kolacja: Pasta z jaj z pietruszką (80g,7* 3*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g), kawa z ml b/c (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g), polędwica 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	1890kcal	86g	251 g/ cukry 33g	58g/ nasycone 23g	2218mg	31g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	1889kcal	87g	276g/ cukry 35g	55g/nasycone 22g	1949mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D03:	1889kcal	87g	276g/ cukry 35g	52g/nasycone 17g	1949mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	1589kcal	51g	236g/ w tym cukry 15g	50g/ nasycone 16g	1898mg	27g

P02:						
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C01	2320kcal	87g	265g/ w tym cukry 31g	60g/ w tym nasycone 26g	1949mg	30g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D05:	2120kcal	90g	232g/ w tym cukry 13g	60g/ nasycone 23g	1705mg	48g

JADŁOSPIS DZIEŃ 01.04.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), ser żółty (30g,7*), sałata lodowa (10g,.) pomidor (40g) herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa ogórkowa z ziemniakami (280g,1*,7*,9*), makaron z sosem pomidorowo-mięsny (300g,1*, 7*,9*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta ze schabu (100g), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml,)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

Obiad: Zupa ziemniaczana (280g,1*,7*,9*), makaron z sosem pomidorowo-mięsny (300g,1*, 7*,9*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta ze schabu (100g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml,)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), serek śmietankowy(50g,7*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml,)

Obiad: Zupa ziemniaczana (280g,1*,7*,9*), kotlet duszony (100g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g, 7*), marchew gotowana (150g), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta ze schabu (100g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml,)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (200ml,1*,7*), masło (5g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), serek z ziołami (50g,7*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml,)

II śniadanie : Jogurt owocowy (150g, 7*)

Obiad: Zupa ziemniaczana (200g,1*,7*,9*), makaron z sosem pomidorowo-mięsny (200g,1*, 7*,9*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta ze schabu (60g), masło (5g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml,)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C01

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

II śniadanie: Jogurt owocowy (150g,7*)

Obiad: Zupa ziemniaczana (280g,1*,7*,9*), makaron z sosem pomidorowo-mięsny (300g,1*, 7*,9*), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Mus owocowy b/c (150ml)

Kolacja: Pasta ze schabu (100g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml,)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Ser żółty (40g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,7*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), ogórek kiszony (30g), herbata b/cukru (250ml,)

II śniadanie: Jabłko(100g)

Obiad: Zupa ziemniaczana (280g,1*,7*,9*), kotlet duszony (100g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g, 7*), surówka z tartej marchewki (150g), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: kefir (150g,7*)

Kolacja: Pasta ze schabu (100g), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml,)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham(40g,1*), smalczyk z fasoli (15g), papryka (15g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	1888kcal	97g	272g/ cukry 25g	49g/ nasycone 25g	2062mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	1900kcal	95g	258 g/ cukry 35g	59g/ nasycone 29g	1598mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2050kcal	85g	260g/ cukry 28g	52g/ nasycone 17g	1790mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:	1605kcal	52g	240g/ w tym cukry 21g	51g/ nasycone 16g	1790mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1	2340kcal	89g	260g/ w tym cukru 29g	61g/ nasycone 26g	1900mg	30g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2058kcal	95g	235g/cukry 14g	62g/ nasycone 23g	1790mg	50g

JADŁOSPIS DZIEŃ 02.04.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Kiełbasa krakowska (40g,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (40g,1*), kajzerki (60g,1*), mix sałat (10g), papryka (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (280g,1*,7*,9*), udko pieczone (250g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z buraka i jabłka (150g), kompot b/cukru (250ml)

Kolacja: Parówki dr. (150g,1*,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), roszonek (10g), pomidor (40g), keczup (10g,7*), herbata b/cukru (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Szyńka wiśniowa (40g,7*), masło (10g,7*), kajzerki (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (280g,1*,7*,9*), udko duszone w jarzynach (120g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), surówka z buraka i jabłka (150g), kompot b/cukru (250ml)

Kolacja: Parówki dr. (150g,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszonek (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

Śniadanie: Szyńka wiśniowa (40g,7*), masło (10g,7*), kajzerki (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280g,1*,3*,7*,9*), udko duszone w jarzynach (120g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g), kompot b/cukru (250ml)

Kolacja: Parówki dr. (150g,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszonek (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Szyńka wiśniowa (30g,7*), masło (5g,7*), kajzerki (60g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Banan (120g)

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (200g,1*,7*,9*), udko duszone w jarzynach (80g,1*,7*,9*), ziemniaki (100g,7*), surówka z buraka i jabłka (100g), kompot b/cukru (250ml)

Kolacja: Parówki dr. (60g,1*,7*), masło (5g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), roszponka (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C01

Śniadanie: Szyńka wiśniowa (40g,7*), masło (10g,7*), kajzerki (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Banan (120g)

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (280g,1*,3*,7*,9*), udko duszone w jarzynach (120g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), surówka z buraka i jabłka (150g), kompot b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Bułka maślano-drożdżowa (50g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Parówki dr. (150g,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (10g), pomidor (40g), keczup (10g), herbata b/cukru (250ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

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

II śniadanie: Kisiel b/c (200ml, 1*)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280g,1*,7*,9*), udko duszone w jarzynach (120g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), warzywa gotowane na parze (150g), kompot b/cukru (250ml)

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

Kolacja: Parówki dr. (150g,1*,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), roszponka (10g), pomidor (40g), 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	2243kcal	100g	249g/ cukru 30g	74g/ nasycone 30g	2250mg	29g

OSÓB DOROSŁYCH D01						
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2050kcal	88g	255g/ w tym cukry 30g	70g/ nasycone 29g	2307mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	2080kcal	84g	258g/ w tym cukry 27g	53g/ nasycone 15g	1820mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:	1620kcal	53g	240g/ w tym cukry 21g	52g/ w tym nasycone 17g	1700mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1	2360kcal	90g	270g/ w tym cukry 30g	70g/ w tym nasycone 27g	1920 mg	30g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2010kcal	90g	235g/ w tym cukry 14g	69g/ w tym nasycone 24g	1890mg	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.

