

JADŁOSPIS DZIEŃ 03.04.2026-12.04.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Płatki ryżowe na mleku (250ml.,1*,7*), masło 10g (7*), chleb pszenny (100g,1*), jaja (60g,3*), roszponka (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (300g,1*,7*,9*), ryba smażona (150g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z kiszanej kapusty (150g), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Twaróg z zieleniną (100g,1*,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), sałata zielona (10g), kawa z ml., b/cukru (250ml,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Płatki ryżowe na mleku (250ml.,1*,7*), jaja (60g,3*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Płatki ryżowe na mleku (250ml.,1*,7*), jaja (60g,3*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Płatki ryżowe na mleku (200ml.,1*,7*), jaja (60g,3*), masło (5g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), roszponka (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

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

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (200g,1*,7*,9*), ryba na parze z warzywami (100g,1*,7*,9*), ziemniaki (100g,7*),cukinia gotowana z koperkiem (100g), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Twaróg z zieleniną (50g,1*,7*), masło (5g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), sałata zielona (10g), kawa z ml., b/cukru (200ml,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C01

Śniadanie: Płatki ryżowe na mleku (250ml.,1*,7*), jaja (60g,3*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

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

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

Podwieczorek: Jabłko pieczone z cynamonem (100g)

Kolacja: Twaróg z zieleniną (100g,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), 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*), roszponka (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Mandarynki (100g)

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

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7*)

Kolacja: Twaróg z zieleniną (100g,1*,7*),masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata zielona (10g), kawa z ml., b/cukru (250ml,1*,7*)

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

Podsumowanie:

Dieta	Energia:	Białko:	Węglowodany ogółem/ sacharoza	Tłuszcze/w tym tłuszcze nasycone	Sód	Błonnik pokarmowy
Podstawowa dla osób dorosłych D01	1895.5 kcal	95.4 g	285g/ w tym cukry 39g	45g/ w tym nasycone 22g	1778mg	25 g
Łatwostrawna D02	1939 kcal	89g	271g/ w tym cukry 42g	59/ w tym nasycone 28g	1557mg	25g
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3 D05	1939 kcal	89g	276g/ w tym cukry 30g	56g/ w tym nasycone 21g	1585mg	36g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1403 kcal	66g	192g/ w tym cukry 23g	52g/ w tym nasycone 19g	1550mg	24g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C01	2101 kcal	95g	300g/ w tym cukry 30g	65g/ w tym nasycone 24g	1557mg	29g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	1922 kcal	98g	238g/ w tym cukry 23g	60g/ w tym nasycone 26g	1810mg	36g

JADŁOSPIS DZIEŃ 04.04.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Sałatka z mozzarellą (100g,1*,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), szynka konserwowa(40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa pieczarkowa z lanym ciastem (280ml,1*,7*,9*), wątróbka drobiowa (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z marchwi i jabłka (150g), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Ser topiony (10g,7*), dżem (15g), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), sałata zielona (10g),pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Sałatka z mozzarellą (100g,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), szynka konserwowa(40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa ryżowa (280ml,1*,7*,9*), wątróbka drobiowa (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z marchwi i jabłka (150g), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Ser topiony (10g,7*), dżem (15g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g),pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie:Sałatka z mozzarellą (100g,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), szynka konserwowa(40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa ryżowa (280ml,1*,7*,9*), potrawka wołowa (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z marchwi i jabłka (150g), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Dżem owocowy niskosłodzony (25g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g),pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Sałatka z mozzarellą (80g,1*,7*), masło (5g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), szynka konserwowa(40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Mus owocowy (120g), biszkopty (40g,1*,3*,7*)

Obiad: Zupa ryżowa (200ml,1*,7*,9*), potrawka wołowa (80g,1*,7*), ziemniaki (100g,7*), surówka z marchwi i jabłka (100g), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Ser topiony (10g,7*), dżem (15g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), sałata zielona (10g),pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C01

Śniadanie: Sałatka z mozzarellą (100g,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), szynka konserwowa(40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Mus owocowy (120g), biszkopty (40g,1*,3*,7*)

Obiad: Zupa ryżowa (280ml,1*,7*,9*), potrawka wołowa (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z marchwi i jabłka (150g), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Jogurt owocowy (150g,7*)

Kolacja: Dżem owocowy niskosłodzony (15g), ser topiony (10g,1*) masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g),pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Sałatka z mozzarellą (100g,1*,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), szynka konserwowa(40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Kiwi (100g)

Obiad: Zupa ryżowa (280ml,1*,7*,9*), potrawka wołowa (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z marchwi i jabłka (150g), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Kefir (150g,7*)

Kolacja: Paprykarz warzywny (115g, 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), serkiem ziarnistym (30g,7*), roszponka (5g)

Podsumowanie:

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:	1815 kcal	91g	232 g / w tym cukry 38g	62g/w tym nasycone 26g	2165 mg	25g

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	1877 kcal	73g	257g/ w tym cukry 32g	67/ w tym nasycone 26g	2020mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	1839 kcal	64g	263g/ w tym cukry 38g	64g/ w tym nasycone 22g	1885mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:	1599.1 kcal	58g	262g/ w tym cukry 32g	49g/ w tym nasycone 18g	1575mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1	2295 kcal	98g	260g/ w tym cukry 28g	67g/ w tym nasycone 25g	2020mg	33g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	2199 kcal	88g	258g/ w tym cukry 24g	78g/ w tym nasycone 30g	2030mg	44g

JADŁOSPIS DZIEŃ 05.04.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01

Śniadanie: Barszcz biały z jajkiem (450g,1*,3*,7*,9*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), szynka gotowana (40g,7*), bułka maślano-drożdżowa (50g,1*,7*) herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Rosół z makaronem (300ml, 1*,7*,9*), indyk pieczony (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem naturalnym (120g,7*), kompot (250ml)

Kolacja: Baleron (30g,7*), ser żółty (30g,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), sałata lodowa(10g), papryka (40g), herbata b/cukru (250ml.)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Barszcz biały z jajkiem (450g,1*,3*,7*,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), szynka gotowana (40g,7*), bułka maślano-drożdżowa (50g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Rosół z makaronem (300ml, 1*,7*,9*), indyk duszony (100g,1*,7*), sos jarzynowy (100ml.,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem naturalnym (120g,7*), kompot (250ml)

Kolacja: Szyna staropolska (30g,7*), serek z ziołami (50g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa(10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml.)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Barszcz biały z jajkiem (450g,1*,3*,7*,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), szynka gotowana (40g,7*), bułka maślano-drożdżowa (50g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa grysikowa (280ml, 1*,7*,9*), indyk duszony (100g,1*,7*), sos jarzynowy (100ml.,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem naturalnym (120g,7*), kompot (250ml)

Kolacja: Szyna staropolska (30g,7*), serek śmietankowy (50g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa(10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml.)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Barszcz biały z jajkiem (450g,1*,3*,7*,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), szynka gotowana (40g,7*), bułka maślano-drożdżowa (50g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Rosół z makaronem (300ml, 1*,7*,9*), indyk duszony (100g,1*,7*), sos jarzynowy (100ml.,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem naturalnym (120g,7*), kompot (250ml)

Kolacja: Szyna staropolska (30g,7*), serek z ziołami (50g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa(10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml.)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIEC W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C01

Śniadanie: Barszcz biały z jajkiem (450g,1*,3*,7*,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), szynka gotowana (40g,7*), bułka maślano-drożdżowa (50g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Sok Kubuś (220ml), herbatniki (40g, 1*,7*)

Obiad: Rosół z makaronem (300ml, 1*,7*,9*), indyk duszony (100g,1*,7*), sos jarzynowy (100ml.,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem naturalnym (120g,7*), kompot (250ml)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7*)

Kolacja: Szyna staropolska (30g,7*), serek z ziołami (50g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa(10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml.)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Barszcz biały z jajkiem (450g,1*,3*,7*,9*), masło (10g,7*), chleb graham(100g,1*), szynka gotowana (40g,7*), roszponka (5g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Sok wielowarzywny (250ml)

Obiad: Zupa grysikowa (280ml, 1*,7*,9*), indyk duszony (100g,1*,7*), sos jarzynowy (100ml.,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem naturalnym (120g,7*), kompot (250ml)

Podwieczorek: Skyr naturalny (150g, 7*)

Kolacja: Szyna staropolska (30g,7*), serek z ziołami (50g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata lodowa(10g), pomidor (40g), 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 D01:	2115 kcal	105 g	267/ w tym cukry 26g	72 g/ w tym nasycone 26g	2678mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	2186.0 kcal	102g	285g/ w tym cukry 34g	77/ w tym nasycone 29g	2589mg	30g

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	1988 kcal	98g	235g/ w tym cukry 29g	59g/ w tym nasycone 22g	2220mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:	1633 kcal	73g	214g/ w tym cukry 27g	50g/ w tym nasycone 21g	2080mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1	2329.2 kcal	102g	302g/ w tym cukry 32g	83g/ w tym nasycone 27g	2521mg	34g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	1943 kcal	116	224g/ w tym cukry 24g	72g/ nasycone 28g	248mg	38g

JADŁOSPIS DZIEŃ 06.04.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Pasztet pieczony (80g,1*,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa koperkowa z kasza kukurydzianą (280g,1*,7*,9*), szynka wieprzowa pieczona (100g,1*,7*), sos chrzanowy (100ml. 1*,7*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z jaj i twarogu (100g,1*,3*,7*),_masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Pasztet pieczony (80g,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa koperkowa z kasza kukurydzianą (280g,1*,7*,9*), szynka wieprzowa duszona (100g,1*,7*), sos majerankowy (100ml. 1*,7*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z jaj i twarogu (100g,1*,3*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Serek ziarnisty (60g,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (50g), kawa z ml. b/c (250ml,1*,7*)

Obiad: Zupa koperkowa z kasza kukurydzianą (280g,1*,7*,9*), szynka wieprzowa duszona (100g,1*,7*), sos majerankowy (100ml. 1*,7*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z białek (50g,1*,3*,7*), polędwica sopocka (40g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Serek ziarnisty (60g,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (50g), kawa z ml. b/c (250ml,1*,7*)

II śniadanie: Jogurt pitny (220ml.,17*)

Obiad: Zupa koperkowa z kasza kukurydzianą (280g,1*,7*,9*), szynka wieprzowa duszona (100g,1*,7*), sos majerankowy (100ml. 1*,7*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z jaj i twarogu (100g,1*,3*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C01

Śniadanie: Serek ziarnisty (60g,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (50g), kawa z ml. b/c (250ml,1*,7*)

II śniadanie: Jogurt pitny (220ml.,17*)

Obiad: Zupa koperkowa z kasza kukurydzianą (280g,1*,7*,9*), szynka wieprzowa duszona (100g,1*,7*), sos majerankowy (100ml. 1*,7*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Jabłko pieczone z cynamonem (100g)

Kolacja: Pasta z jaj i twarogu (100g,1*,3*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

Śniadanie: Paszтет pieczony (80g,1*,7*) masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Kisiel b/c (200ml,7*)

Obiad: Zupa koperkowa z kasza kukurydzianą (280g,1*,7*,9*), szynka wieprzowa duszona (100g,1*,7*), sos majerankowy (100ml. 1*,7*), ziemniaki (150g,7*), fasolka szparagowa gotowana na parze (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7*)

Kolacja: Pasta z jaj i twarogu (100g,1*,3*,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), rzodkiewka (30g), 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	2016 kcal	104g	289g/ w tym cukry 35g	56g/ w tym nasycone 25g	2402mg	34g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2118 kcal	102g	290g/ w tym cukry 32g	68g/ w tym nasycone 28g	2259mg	32g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	1924 kcal	95g	282g/ w tym cukry 29g	52g/w tym nasycone 19g	1993mg	32g

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:	1336 kcal	69g	202g/ w tym cukry 26g	35g/ w tym nasycone 16g	1645mg	24g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1	2148 kcal	101g	312g/ w tym cukry 32g	61g/ w tym nasycony 27g	1468mg	34g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2320 kcal	113g	239g/ w tym cukry 28g	73g/ nasycone 34g	2275mg	50g

JADŁOSPIS DZIEŃ 07.04.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Ser typu fromage (80g,1*,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (40g,1*), kajzerki (60g),sałata zielona (10g), papryka (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa ziemniaczana (300ml,1*,7*,9*), paprykarz drobiowy (110g,1*,7*,9*), ryż (150g,1*), sałata lodowa z marchewka i olejem (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z karkówki (100g,1*,7*,9*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), roszponka (10g) ogórek kiszony (40g), herbata b/cukru (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Serek z ziołami (50g,7*), masło (10g,7*), kajzerki (100g,1*), sałata zielona(10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa ziemniaczana (300g,1*,7*,9*), potrawka drobiowa (100g,1*,7*), ryż (150g,1*),sałata lodowa z marchewka i olejem (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z karkówki (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*), masło (10g,7*), kajzerki (100g,1*), sałata zielona(10g), pomidorki koktajlowe (40g) herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa ziemniaczana (300g,1*,7*,9*), potrawka drobiowa (100g,1*,7*), ryż (150g,1*),sałata lodowa z marchewka i olejem (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z karkówki (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 (50g,7*), masło (10g,7*), kajzerki (100g,1*), sałata zielona(10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Zupa ziemniaczana (300g,1*,7*,9*), potrawka drobiowa (100g,1*,7*), ryż (150g,1*),sałata lodowa z marchewka i olejem (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C01

Śniadanie: Serek z ziołami (50g,7*), masło (10g,7*), kajzerki (100g,1*), sałata zielona(10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Zupa ziemniaczana (300g,1*,7*,9*), potrawka drobiowa (100g,1*,7*), ryż (150g,1*),sałata lodowa z marchewka i olejem (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Kanapka z bułki wrocławskiej (40g,1*), polędwica sopocka (10g,7*), pomidorki koktajlowe (30g)

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

Śniadanie:Ser typu fromage (80g,1*7*),masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata zielona (10g), papryka (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Sok pomidorowy (200ml)

Obiad: Zupa ziemniaczana (300g,1*,7*,9*), potrawka drobiowa (100g,1*,7*), ryż (150g,1*),sałata lodowa z marchewka i olejem (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Serek ziarnisty (150g,7*)

Kolacja: Pasta z karkówki (100g,1*,7*,9*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), roszponka (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	1924 kcal	64g	242g/ w tym cukry 26g	82g/ w tym nasycone 35g	1889mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	1862 kcal	57g	260g/ w tym cukry 24g	70g/ w tym nasycone 30g	1697mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	1862 kcal	57g	260g/ w tym cukry 24g	58g/ w tym nasycone 21g	1766mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:	1407 kcal	42g	183g/ w tym cukry 24g	54g/ nasycone 18g	1701mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1	2124 kcal	67g	288g/ w tym cukry 34g	73g/ w tym nasycone 27g	1519mg	27g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2187 kcal	77g	254g/ w tym cukry 27g	68g/ w tym nasycone 24g	1929 mg	35g

JADŁOSPIS DZIEŃ 08.04.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku (250ml.,1*,7*), masło (10g,7*), dżem niskosłodzony (15g), ser topiony (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), sałata lodowa (10g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (300ml., 1*,7*,9*), pierogi z mięsem (350g,1*,7*,9*) herbata b/c (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku (250ml.,1*,7*), masło (10g,7*), dżem niskosłodzony (15g), ser topiony (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (300ml., 1*,7*,9*), makaron z jabłkiem, cynamonem i serem białym (300g,1*,7*), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml., 1*,7*,9*), pulpet duszony (100g), sos koperkowy(100g,1*,7*,9*) ziemniaki (150g,7*), marchew gotowana (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Parówki drobiowe (60g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml,)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku (250ml.,1*,7*), masło (10g,7*), dżem niskosłodzony (15g), ser topiony (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (300ml., 1*,7*,9*), makaron z jabłkiem, cynamonem i serem białym (300g,1*,7*), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C01

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku (250ml.,1*,7*), masło (10g,7*), dżem niskosłodzony (15g), ser topiony (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (300ml., 1*,7*,9*), makaron z jabłkiem, cynamonem i serem białym (300g,1*,7*), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Mus owocowy (150ml), chrupki kukurydziane(40g,1*)

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Paprykarz warzywny (120g,)masło (10g,7*), chleb graham (100g), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Jabłko (100g)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml., 1*,7*,9*), pulpet duszony (100g), sos koperkowy(100g,1*,7*,9*) ziemniaki (150g,7*), surówka z tartej marchewki (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7*)

Kolacja: Parówki drobiowe (150g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml,)

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

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:	2184 kcal	91g	252g/ w tym cukry 37g	93g/ w tym nasycone 37g	2287mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	2128 kcal	62g	301g/ w tym cukry 30g	72g/ w tym nasycone 30g	2021mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM	1965.8 kcal	77g	298g/ w tym cukry 31g	55g/ w tym nasycone 20g	1794mg	27g

TŁUSZCZÓW D05						
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1429 kcal	52g	219g/ w tym cukry 26g	40g/ nasycone 18g	1575mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C01	2329kcal	94g	298g/ w tym cukry 27g	80g/ w tym nasycone 27g	2301mg	26g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYC H WĘGLOWODANÓW D03:	2086 kcal	83g	279g/ w tym cukry 28g	80g/ w tym nasycone 29g	2430mg	38g

JADŁOSPIS DZIEŃ 09.04.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Polędwica góralska (40g,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (40g,1*), kajzerki (60g,1*), sałata zielona (10g), ogórek świeży (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z kasza jaglaną (300ml, 1*,7*,9*), befsztyk z cebulą (120g,1*,7*,3*), ziemniaki 9150,7*), surówka z pora, jabłka i ogórka konserwowego (150g,7*), kompot (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Polędwica góralska (40g,7*), masło (10g,7*), kajzerki (100g,7*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z kasza jaglaną (300ml, 1*,7*,9*), kotlet mielony duszony (100g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata pekińska z marchewką i olejem (150g), kompot b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Polędwica góralska (40g,7*), masło (10g,7*), kajzerki (100g,7*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z kasza jaglaną (300ml, 1*,7*,9*), kotlet mielony duszony (100g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata pekińska z marchewką i olejem (150g), kompot b/cukru (250ml)

Kolacja: Sałatka z burakiem i mozzarellą (100g,7*), masło (10g), bułka wrocławska (100g), kurczak gotowany (40g,1*,7*), herbata b/cukru (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Polędwica góralska (40g,7*), masło (10g,7*), kajzerki (100g,7*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Kiwi (100g)

Obiad: Zupa jarzynowa z kasza jaglaną (300ml, 1*,7*,9*), kotlet mielony duszony (100g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata pekińska z marchewką i olejem (150g), kompot b/cukru (250ml)

Kolacja: Sałatka z burakiem i mozzarellą (100g,7*), masło (10g), bułka wrocławska (100g), kurczak gotowany (40g,1*,7*), herbata b/cukru (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C01

Śniadanie: Polędwica góralska (40g,7*), masło (10g,7*), kajzerki (100g,7*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Kiwi (100g)

Obiad: Zupa jarzynowa z kasza jaglaną (300ml, 1*,7*,9*), kotlet mielony duszony (100g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata pekińska z marchewką i olejem (150g), kompot b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7*)

Kolacja: Sałatka z burakiem i mozzarellą (100g,7*), masło (10g), bułka wrocławska (100g), kurczak gotowany (40g,1*,7*), herbata b/cukru (250ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Polędwica góralska (40g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,7*), sałata zielona (10g), ogórek świeży (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Kiwi (100g)

Obiad: Zupa jarzynowa z kasza jaglaną (300ml, 1*,7*,9*), kotlet mielony duszony (100g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata pekińska z marchewką i olejem (150g), kompot b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Kefir (150g)

Kolacja: Sałatka z burakiem i mozzarellą (100g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), kurczak gotowany (40g,1*,7*), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocy: Kanapka z chlebem graham (40g,7*), hummus (15g), pomidor (40g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2249 kcal	91g	297g/ w tym cukry 30g	84g/ nasycone 28g	2561mg	33g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2210 kcal	90g	272 g/ w tym cukry 30g	90g/ nasycone 29g	2498mg	36g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	2091 kcal	90g	271g/ w tym cukry 29g	58 g/nasycone 24g	1490mg	36g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1476 kcal	59	178g/ 27g cukry	63g/ nasycone 22g	1940mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C01	2160 kcal	95g	277g/ 30g cukry	82g/ 26g nasycone	2321mg	32g
DIETA Z OGRANICZENIEM	2143 kcal	101g	253 g/ 24g cukry	80g/ nasycone 26g	2310mg	44g

ŁATWOPRZYSWAJALNYC H WĘGLOWODANÓW D03:						
--	--	--	--	--	--	--

JADŁOSPIS DZIEŃ 10.04.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (250g,1*,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), jaja (60g,3*), sałata zielona (10g), papryka (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Kapuśniak z ziemniakami (300ml,1*,7*,9*), naleśniki z serem (300g,1*,7*,3*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Galaretka z ryby (150g,7* 3*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), roszponka (10g), herbata b/c (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

Obiad: Zupa przecierana z grzankami (280ml,1*,7*,9*), naleśniki z serem (300g,1*,7*,3*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Galaretka z ryby (150g,7* 3*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (10g), herbata b/c (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (250g,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), pasta z białek (60g,3*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa przecierana z grzankami (280ml,1*,7*,9*), schab duszony (100g,1*,3*,7*,9*), w sosie jarzynowym(100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Galaretka z ryby (150g,7* 3*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (10g), herbata b/c (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

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

II śniadanie: Bułka maślano-drożdżowa (50g,1*,7*,3*), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa przecierana z grzankami (280ml,1*,7*,9*), naleśniki z serem (300g,1*,7*,3*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Galaretka z ryby (150g,7* 3*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszonek (10g), herbata b/c (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C01

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

II śniadanie: Bułka maślano-drożdżowa (50g,1*,7*,3*), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa przecierana z grzankami (280ml,1*,7*,9*), naleśniki z serem (300g,1*,7*,3*), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Kisiel b/c (200ml)

Kolacja: Galaretka z ryby (150g,7* 3*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszonek (10g), herbata b/c (250ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

Śniadanie: Jaja (100g,3*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata zielona (10g), papryka (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Kisiel b/c(200ml,7*)

Obiad: Zupa przecierana z grzankami (280ml,1*,7*,9*), schab duszony (100g,1*,3*,7*,9*), w sosie jarzynowym(100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g ,7*)

Kolacja: Galaretka z ryby (150g,7* 3*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), mix sałat (10g), roszonek (10g), herbata b/c (250ml)

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

Podsumowanie

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

			tym cukry	tl. nasycone		
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2053 kcal	108g	300 g/ cukry 36g	47g/ nasycone 20g	2018mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2092 kcal	102g	295g/ cukry 37g	59g/nasycone 25g	1741mg	35g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D03:	2049 kcal	109g	289g/ cukry 32g	56g/ nasycone 20g	1812mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1367 kcal	62g	192g/ w tym cukry 16g	40g/ nasycone 16g	1595mg	20g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C01	2351 kcal	121g	320g/ w tym cukry 35g	67g/ w tym nasycone 28g	1948mg	29g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYC H WĘGLOWODANÓW D05:	1953 kcal	123g	255g/ w tym cukry 29g	52g/ nasycone 22g	1894mg	40g

JADŁOSPIS DZIEŃ 11.04.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Twaróg z rzodkiewką (100g,1*,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), sałata lodowa (10g.), pomidor (40g), kawa z ml. b/c (250ml,1*,7*)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280g,1*,7*,9*), bigos z ziemniakami (300g,1*, 7*,9*), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280g,1*,7*,9*), potrawka wołowa (100g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem (120g,7*) herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280g,1*,7*,9*), potrawka wołowa (100g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem (120g,7*) herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

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

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

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280g,1*,7*,9*), potrawka wołowa (100g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem (120g,7*) herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C01

Śniadanie: Twaróg z zieleciną (100g,1*,7*),masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), kawa z ml b/cukru (250ml,1*,7*)

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

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280g,1*,7*,9*), potrawka wołowa (100g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem (120g,7*) herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Sok Kubuś (200ml)

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Twaróg z rzodkiewką(100g,1*,7*) ,masło (10g,7*), chleb graham (100g,7*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g),kawa z ml b/cukru (250ml,1*,7*)

II śniadanie: Mandarynki (100g)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280g,1*,7*,9*), potrawka wołowa (100g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem (120g,7*) herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Kefir (150g,7*)

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

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

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	1864 kcal	101g	252g/ cukry 40g	59g/ nasycone 29g	2462mg	37g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	1983 kcal	98g	286 g/ cukry 35g	55g/ nasycone 25g	1590mg	35g

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	1983 kcal	98g	286g/ cukry 25g	55g/ nasycone 22g	1598mg	32g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:	1418 kcal	67g	215g/ w tym cukry 28g	41g/ nasycone 18g	1560mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1	2216 kcal	104g	303g/ w tym cukru 30g	59g/ nasycone 27g	1702mg	33g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2173 kcal	111g	231g/cukry 17g	60g/ nasycone 26g	1767mg	50g

JADŁOSPIS DZIEŃ 12.04.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Ser typu fromage (40g,7*), dżem owocowy niskosłodzony (15g), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (40g), kakao b/cukru (250ml,1*,7*)

Obiad: Krupnik z ziemniakami (300g,1*,7*,9*), filet z piersi kurczaka smażony (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), mizeria (150g,7*), kompot b/cukru (250ml)

Kolacja: Polędwica sopocka (40g,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), roszponka (10g), papryka (40g), herbata b/cukru (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Serek z ziołami (50g,7*), dżem owocowy niskosłodzony (15g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (50g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Obiad:Krupnik z ziemniakami (300g,1*,7*,9*),udko duszone w jarzynach (120g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g), kompot b/cukru (250ml)

Kolacja: Polędwica sopocka (40g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszonek (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

Śniadanie: Serek śmietankowy (50g,7*), dżem owocowy niskosłodzony (15g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (50g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Obiad:Krupnik z ziemniakami (300g,1*,7*,9*),udko duszone w jarzynach (120g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g), kompot b/cukru (250ml)

Kolacja: Polędwica sopocka (40g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszonek (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Serek z ziołami (50g,7*), dżem owocowy niskosłodzony (15g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (50g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

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

Obiad:Krupnik z ziemniakami (300g,1*,7*,9*),udko duszone w jarzynach (120g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g), kompot b/cukru (250ml)

Kolacja: Polędwica sopocka (40g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszonek (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C01

Śniadanie: Serek z ziołami (50g,7*), dżem owocowy niskosłodzony (15g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (50g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

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

Obiad: Krupnik z ziemniakami (300g,1*,7*,9*),udko duszone w jarzynach (120g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g), kompot b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Sok pomidorowy (200ml)

Kolacja: Polędwica sopocka (40g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), rozspanka (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

Śniadanie: Ser typu fromage (80g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (50g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

II śniadanie: Jabłko (100g)

Obiad:Krupnik z ziemniakami (300g,1*,7*,9*),udko duszone w jarzynach (120g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), warzywa gotowane na parze (150g), kompot b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Skyr naturalny (150g,7*)

Kolacja:Polędwica sopocka (40g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), rozspanka (10g), papryka (40g), herbata b/cukru (250ml,)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g), jajko (40g), pomidorki koktajlowe (30g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	1968 kcal	76g	264g/ cukru 35g	71g/ nasycone 32g	2358mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	1844 kcal	82g	220g/ w tym cukry 31g	74/ nasycone 30g	2134mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	1844 kcal	82g	220g/ w tym cukry 28g	64g/ nasycone 17g	2134mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:	1507 kcal	70g	178g/ w tym cukry 29g	60g/ w tym nasycone 19g	1837 mg	20g

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1	2006 kcal	82g	248g/ w tym cukry 35g	76g/ w tym nasycone 30g	2166mg	28g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYC H WĘGLOWODANÓW D03	2032 kcal	92g	230g/ w tym cukry 25g	89g/ w tym nasycone 34g	2441mg	34g

* (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.