

JADŁOSPIS DZIEŃ 23.04.2026-02.05.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Paszтет pieczony (100g), margaryna roślinna (10g, 7*), chleb pszenny (40g,1*), kajzerki (60g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (280ml,1*,7*,9*), filet z piersi kurczaka zawijany ze szpinakiem (120g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z ogórka, jabłka i cebuli (150g,7*,10*), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Kiełbasa krakowska (40g,7*), margaryna roślinna (10g,7*) chleb pszenny (100g,1*), mix sałat (10g), rzodkiewka (30g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Paszтет pieczony (100g), margaryna roślinna (10g, 7*), kajzerki (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (280ml,1*,7*,9*), szynka duszona (100g,7*) w sosie pietruszkowym (100ml.,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g,7*), kompot (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Serek ziarnisty (50g,7*), miód (25g), margaryna roślinna (10g,7*), kajzerki (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml,1*,7*,9*), szynka duszona (100g,7*) w sosie pietruszkowym (100ml.,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g,7*), kompot (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Serek ziarnisty (50g,7*), miód (25g), margaryna roślinna (10g,7*), kajzerki (60g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Budyń waniliowy z sokiem malinowym (100ml.1*,7*)

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (250ml,1*,7*,9*), szynka duszona (80g,7*) w sosie pietruszkowym (500ml.,1*,7*), ziemniaki (100g,7*), buraki gotowane (100g,7*), kompot (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Serek ziarnisty z (50g,7*), miód (25g), margaryna roślinna (10g,7*), kajzerki (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

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

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (280ml,1*,7*,9*), szynka duszona (100g,7*) w sosie pietruszkowym (100ml.,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g,7*), kompot (250ml)

Podwieczorek: Jabłko pieczone (100g)

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Paszтет pieczony (100g,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata lodowa (10g), ogórek kiszony(40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), paprykarz warzywny (15g), roszonek (5g)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml,1*,7*,9*), szynka duszona (100g,7*) w sosie pietruszkowym (100ml.,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), warzywa gotowane na parze (150g,7*), kompot b/c (250ml)

Podwieczorek: sok pomidorowy (200ml)

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

Posiłek nocny: Serek ziarnisty (150g)

Podsumowanie:

Dieta	Energia:	Białko:	Węglowodany ogółem/ sacharoza	Tłuszcze/w tym tłuszcze nasycone	Sód	Błonnik pokarmowy
Podstawowa dla osób dorosłych D01	1901 kcal	93 g	285g/ w tym cukry 31g	62g/ w tym nasycone 20g	2278mg	26 g
Łatwostrawna D02	1816 kcal	94g	273g/ w tym cukry 28g	59/ w tym nasycone 28g	2257mg	29g
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3 D05	1816 kcal	94g	273g/ w tym cukry 28g	59/ w tym nasycone 28g	2257mg	29g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1354 kcal	66g	222g/ w tym cukry 25g	52g/ w tym nasycone 19g	1750mg	24g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2017 kcal	100g	334g/ w tym cukry 48g	62g/ w tym nasycone 31g	2257mg	33g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJ ALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	1957 kcal	118g	279g/ w tym cukry 23g	58g/ w tym nasycone 26g	2210mg	41g
--	-----------	------	--------------------------	----------------------------	--------	-----

JADŁOSPIS DZIEŃ 24.04.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (250g,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), jaja (60g,3*), roszponka (5g), ogórek świeży (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem (280ml,1*,7*,9*), kluski śląskie z sosem pieczarkowym (350g,1*,3*,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Ser twaróg z zieleciną (100g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), sałata zielona (10g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (250g,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułki wrocławskie (100g,1*), jaja (60g,3*), roszponka (5g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa grysikowa (280ml,1*,7*,9*), kostka z ryby(100g,1*,4*,7*), ziemniaki (150g), sałata zielona z jogurtem naturalnym (120g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Ser twaróg z zieleciną (100g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (250g,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułki wrocławskie (100g,1*), jaja (60g,3*), roszonek (5g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa grysikowa (280ml,1*,7*,9*), kostka z ryby(100g,1*,4*,7*), ziemniaki (150g), sałata zielona z jogurtem naturalnym (120g,7*), herbata b/cukru (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (200g,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułki wrocławskie (60g,1*), jaja (60g,3*), roszonek (5g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Zupa grysikowa (250ml,1*,7*,9*), kostka z ryby(100g,1*,7*), ziemniaki (100g), sałata zielona z jogurtem naturalnym (100g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Ser twaróg z zieleniną (80g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), sałata zielona (10g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C01

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (250g,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułki wrocławskie (100g,1*), jaja (60g,3*), roszonek (5g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Galaretka owocowa na biszkoptach (150g,1*,7*)

Obiad: Zupa grysikowa (280ml,1*,7*,9*), kostka z ryby(100g,1*,4*,7*), ziemniaki (150g), sałata zielona z jogurtem naturalnym (120g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Bułka maślano-drożdżowa (100g,1*,7*)

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

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Jaja (100g,3*), margaryna roślinna (10g), chleb graham (100g,1*), roszponka (5g), ogórek świeży (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Kisiel b/c (200ml.,1*)

Obiad: Zupa grysikowa (280ml,1*,7*,9*), kostka z ryby(100g,1*,4*,7*), ziemniaki (150g), sałata zielona z jogurtem naturalnym (120g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7*)

Kolacja: Ser twaróg z zieleniną (100g,7*), margaryna roślinna (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*), szynka konserwowa (30g,7*), sałata lodowa (5g)

Podsumowanie:

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:	2093 kcal	83g	335 g / w tym cukry 42g	52g/w tym nasycone 23g	2765 mg	35g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	2045 kcal	114g	289g/ w tym cukry 46g	54g/ w tym nasycone 20g	2454 mg	35g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	1998kcal	104g	283g/ w tym cukry 38g	54g/ w tym nasycone 18g	2485mg	34g

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02	1354 kcal	65g	198g/ w tym cukry 32g	38g/ w tym nasycone 17g	1775mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2118 kcal	111g	308g/ w tym cukry 38g	54g/ w tym nasycone 19g	2520mg	39g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNY CH WĘGLOWODANÓW D03:	2299 kcal	114g	268g/ w tym cukry 22g	64g/ w tym nasycone 22g	2430mg	48g

JADŁOSPIS DZIEŃ 25.04.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01

Śniadanie: Parówki drobiowe (150g,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), sałata zielona(10g), keczup (10g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa koperkowa z kasza jaglaną (280ml, 1*,7*,9*), wątróbka drobiowa (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z marchwi jabłka i selera (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Pasta z karkówki (100g,1*,7*,9*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Sok z buraka i jabłka (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Parówki drobiowe (150g,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona(10g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa koperkowa z kasza jaglaną (280ml, 1*,7*,9*), wątróbka drobiowa (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z marchwi jabłka i selera (150g,7*), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok z buraka i jabłka (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Parówki drobiowe (60g,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g, 1*), sałata zielona(10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa koperkowa z kasza jaglaną (280ml, 1*,7*,9*), pulpet mielony duszony (100g,1*,7*), sos jarzynowy (100ml), ziemniaki (150g,7*), marchew gotowana (150g,), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok z buraka i jabłka (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Parówki drobiowe (60g,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (60g, 1*), sałata zielona(10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Zupa koperkowa z kasza jaglaną (200ml, 1*,7*,9*), pulpet mielony duszony (80g,1*,7*), sos jarzynowy (50ml), ziemniaki (100g,7*), marchew gotowana (100g,), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Pasta z karkówki (80g,1*,7*,9*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Sok z buraka i jabłka (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Parówki drobiowe (60g,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g, 1*), sałata zielona(10g), pomidorki koktajlowe (50g), keczup (10g), herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Zupa koperkowa z kasza jaglaną (280ml, 1*,7*,9*), pulpet mielony duszony (100g,1*,7*), sos jarzynowy (100ml), ziemniaki (150g,7*), marchew gotowana (150g,), herbata b/c (250ml)

Podwieczerek: Mus owocowy b/c (150ml)

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

Posiłek nocny: Sok z buraka i jabłka (250ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Parówki drobiowe (120g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb graham(100g,1*), sałata zielona(10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Jabłko (100g)

Obiad: Zupa koperkowa z kasza jaglaną (280ml, 1*,7*,9*), pulpet mielony duszony (100g,1*,7*), sos jarzynowy (100ml), ziemniaki (150g,7*), fasolka szparagowa (150g,), herbata b/c (250ml)

Podwieczerek: Kefir (150g,7*)

Kolacja: Pasta z karkówki (100g,1*,7*,9*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb graham (100g,1*), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

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

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:	2117 kcal	101 g	277g/ w tym cukry 34g	90 g/ w tym nasycone 29g	2688mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	2234 kcal	99g	272g/ w tym cukry 38g	93g/ w tym nasycone 29g	2569mg	27g

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	1992 kcal	99g	265g/ w tym cukry 33g	69g/ w tym nasycone 18g	2261mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02	1367 kcal	62g	214g/ w tym cukry 28g	39g/ w tym nasycone 13g	1680mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2331.3 kcal	102g	312g/ w tym cukry 44g	72g/ w tym nasycone 29g	2421mg	36g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	2384 kcal	103g	277g/ w tym cukry 26g	93g/ nasycone 28g	2648mg	47g

JADŁOSPIS DZIEŃ 26.04.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Plaster sera białego (50g,7*), dżem owocowy niskosłodzony (25g), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), kakao b/cukru (250ml,1*,7*)

Obiad: Rosół z makaronem (280g,1*,7*,9*), udko pieczone (150g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z pora ,jabłka i ogórka (150g,7*), kompot (250ml)

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

Posiłek nocny: Bana (100g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Plaster sera białego (50g,7*), dżem owocowy niskosłodzony (25g), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Obiad: Rosół z makaronem (280g,1*,7*,9*), udko duszone w jarzynach (120g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g,7*), kompot (250ml)

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

Posiłek nocny: Bana (100g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Plaster sera białego (50g,7*), dżem owocowy niskosłodzony (25g), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem (280g,1*,3*,7*,9*), udko duszone w jarzynach (120g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g,7*), kompot (250ml)

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

Posiłek nocny: Bana (100g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Plaster sera białego (50g,7*), dżem owocowy niskosłodzony (25g), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), sałata zielona (10g), kawa z ml. b/cukru (200ml,1*,7*)

II śniadanie: Banan (100g)

Obiad: Rosół z makaronem (200g,1*,7*,9*), udko duszone w jarzynach (100g,1*,7*,9*), ziemniaki (100g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (100g,7*), kompot (250ml)

Kolacja: Szyńka staropolska (40g), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), roszponka (5g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Herbatniki (40g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C01

Śniadanie: Plaster sera białego (50g,7*), dżem owocowy niskosłodzony (25g), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

II śniadanie: Banan (100g)

Obiad: Rosół z makaronem (280g,1*,7*,9*), udko duszone w jarzynach (120g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g,7*), kompot (250ml)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150ml,7*)

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

Posiłek nocny: Herbatniki (40g,1*,7*)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

Śniadanie: Ser typu fromage (80g,7*) margaryna roślinna (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata zielona (10g), rzodkiewka (40g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

II śniadanie: Kiwi (100g)

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem (280g,1*,3*,7*,9*), udko duszone w jarzynach (120g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g,7*), kompot b/c (250ml)

Podwieczorek: Skyr naturalny (150g,7*)

Kolacja: Szyńka staropolska (40g), margaryna roślinna (10g,7*), chleb graham (100g,1*), roszponka (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml,)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), jajkiem (50g,3*), pomidor (30g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA	2063 kcal	99g	279g/ w tym cukry	64g/ w tym	2195mg	27g

DLA OSÓB DOROSŁYCH D01			41g	nasycone 26g		
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	1998 kcal	86g	288g/ w tym cukry 36g	61g/ w tym nasycone 25g	2159mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2089 kcal	96g	292g/ w tym cukry 37g	62g/w tym nasycone 18g	2393mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:	1504 kcal	56g	202g/ w tym cukry 26g	55g/ w tym nasycone 18g	1633mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2115 kcal	109g	324g/ w tym cukry 39g	61g/ w tym nasycony 27g	2468mg	28g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2205 kcal	116g	269g/ w tym cukry 29g	63g/ nasycone 18g	2205mg	50g

JADŁOSPIS DZIEŃ 27.04.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml), margaryna roślinna (10g,7*), smalczyk z fasoli (50g), chleb pszenny (100g,1*), sałata zielona(10g), ogórek kiszony (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Kapuśniak z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), zapiekanka makaronowa z mięsem mielonym, brokułem, pomidorami, serek żółty (350g,1*,7*,9*), herbata b/cukru (250ml)

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

Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy b/c (150ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml), margaryna roślinna (10g,7*), serek z ziołami (50g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona(10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa ziemniaczana (280g,1*,7*,9*), potrawka wołowa (100g,1*,7*), ryż (150g,1*), sałata pekińska z marchewka i olejem (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Forszmak z kurczakiem i warzywami (280g,1*,7*,9*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy b/c (150ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml), margaryna roślinna (10g,7*), serek śmietankowy (50g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona(10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa ziemniaczana (280g,1*,7*,9*), potrawka wołowa (100g,1*,7*), ryż (150g,1*), sałata pekińska z marchewka i olejem (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Forszmak z kurczakiem i warzywami (280g,1*,7*,9*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy b/c (150ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (200ml), margaryna roślinna (10g,7*), serek z ziołami (50g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), sałata zielona(10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Kisiel z tartym jabłkiem (200ml, 7*)

Obiad: Zupa ziemniaczana (200g,1*,7*,9*), potrawka wołowa (80g,1*,7*), ryż (100g,1*), sałata pekińska z marchewka i olejem (100g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Kurczak gotowany (40g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy b/c (150ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml), margaryna roślinna (10g,7*), serek z ziołami (50g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona(10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Kisiel z tartym jabłkiem (200ml, 7*)

Obiad: Zupa ziemniaczana (280g,1*,7*,9*), potrawka wołowa (100g,1*,7*), ryż (150g,1*), sałata pekińska z marchewka i olejem (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Kanapka z bułki wrocławskiej (40g,7*), pasta warzywna (15g,7*), roszponka (5g)

Kolacja: Kurczak gotowany (40g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy b/c (150ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

Śniadanie: Smalczyk z fasoli (80g,1*7*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata zielona (10g), ogórek kiszony (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Kisiel b/c (200ml., 1*)

Obiad: Zupa ziemniaczana (280g,1*,7*,9*), potrawka wołowa (100g,1*,7*), ryż (150g,1*), sałata pekińska z marchewka i olejem (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), serek z ziołami (15g,7*), roszponka (5g)

Kolacja: Zupa froszmak z kurczakiem i warzywami (280g,1*,7*,9*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb graham (100g,1*), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), kurczak gotowany (15g,7*), sałata zielona (5g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2207 kcal	100g	341g/ w tym cukry 36g	76g/ w tym nasycone 38g	2489mg	31g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2174 kcal	96g	211g/ w tym cukry 38g	78g/ w tym nasycone 39g	1897mg	29g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2080 kcal	99g	315g/ w tym cukry 37g	78g/ w tym nasycone 21g	1866mg	29g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:	1581.5 kcal	71g	259g/ w tym cukry 33g	50g/ nasycone 18g	1751mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1	2408 kcal	97g	338g/ w tym cukry 44g	83g/ w tym nasycone 31g	2019mg	28g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	1971 kcal	89g	288g/ w tym cukry 27g	62g/ w tym nasycone 18g	2529 mg	46g

JADŁOSPIS DZIEŃ 28.04.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Pasta z jaj i twarogu z pietruszką (100g,3*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb pszenny (50g,1*), kajzerki (50g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą kukurydzianą (280ml., 1*,7*,9*), karkówka pieczona (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), ćwikła z chrzanem (150g), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Bułka maślano-drożdżowa (50g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Pasta z jaj i twarogu z pietruszką (100g,3*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), kajzerki (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

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

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

Posiłek nocny: Bułka maślano-drożdżowa (50g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Dżem owocowy niskosłodzony (50g), margaryna roślinna (10g,7*), kajzerki (100g,1*), sałata lodowa (10g), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

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

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

Posiłek nocny: Bułka maślano-drożdżowa (50g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Pasta z jaj i twarogu z pietruszką (80g,3*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), kajzerki (60g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g), kawa z ml. b/cukru (200ml,1*,7*)

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

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą kukurydzianą (200ml., 1*,7*,9*), karkówka duszona (80g,7*), sos majerankowy (50ml,1*,7*), ziemniaki (100g,7*), buraki gotowane (100g), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Sałatka ziemniaczana (100g,7*,9*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), szynka konserwowa (40g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Bułka maślano-drożdżowa (50g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Pasta z jaj i twarogu z pietruszką (100g,3*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), kajzerki (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

II śniadanie: Sok Kubuś (220ml), biszkopty (50g,1*,7*)

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

Podwieczorek: Jogurt owocowy (150g,7*)

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

Posiłek nocny: Bułka maślano-drożdżowa (50g,1*,7*)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Pasta z jaj i twarogu z pietruszką (100g,3*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb graham (100g), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

II śniadanie: Jabłko (100g)

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą kukurydzianą (280ml., 1*,7*,9*), karkówka duszona (100g,7*), sos majerankowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), fasolka szparagowa (150g), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Kefir (150g,7*)

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

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g), serem typu fromage (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:	2245 kcal	102g	346g/ w tym cukry 41g	89g/ w tym nasycone 21g	2269mg	36g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	2199 kcal	104g	350g/ w tym cukry 38g	72g/ w tym nasycone 23g	2421mg	36g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2174 kcal	90g	291g/ w tym cukry 38g	70g/ w tym nasycone 18g	2194mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1440 kcal	52g	229g/ w tym cukry 36g	55g/ nasycone 21g	1875mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C01	2369 kcal	110g	398g/ w tym cukry 43g	72g/ w tym nasycone 24g	2581mg	36g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	2086 kcal	83g	279g/ w tym cukry 28g	80g/ w tym nasycone 29g	2430mg	38g

JADŁOSPIS DZIEŃ 29.04.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku (250ml,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), pasztet drobiowy (50g,1*,7*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Żurek z ziemniakami (280ml, 1*,7*,9*), stroganoff (300g,1*,7*,3*), chleb pszenny (50g,1*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Salceson (40g,7*), margaryna roślinna (10g), chleb pszenny (100g), musztarda (10g,10*), sałata zielona (10g), ogórek kiszony (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Banan (100g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku (250ml,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska(100g,7*), pasztet drobiowy (50g,1*,7*) sałata lodowa (10g), pomidor (50g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Żurek z ziemniakami (280ml, 1*,7*,9*), rizotto z mięsem i warzywami (250g,1*,7*,9*), sos jarzynowy (100g,1*,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Polędwica wiśniowa (40g,1*,7*), margaryna roślinna (10g), bułka wrocławska (100g), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Banan (100g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku (250ml,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska(100g,7*), serek ziarnisty z pietruszką (50g,7*) sałata lodowa (10g), pomidor (50g), herbata b/cukru (250ml)

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

Kolacja: Polędwica wiśniowa (40g,1*,7*), margaryna roślinna (10g), bułka wrocławska (100g), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Banan (100g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku (200ml,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska(60g,7*), pasztet drobiowy (50g,1*,7*)
sałata lodowa (10g), pomidor (50g), herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Żurek z ziemniakami (200ml, 1*,7*,9*), rizotto z mięsem i warzywami (200g,1*,7*,9*), sos jarzynowy (50g,1*,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Polędwica wiśniowa (40g,1*,7*), margaryna roślinna (10g), bułka wrocławska (60g), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (50g),
herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Banan (100g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku (250ml,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska(100g,7*), serek ziarnisty z pietruszką
(50g,1*,7*) sałata lodowa (10g), pomidor (50g), herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Żurek z ziemniakami (280ml, 1*,7*,9*), rizotto z mięsem i warzywami (250g,1*,7*,9*), sos jarzynowy (100g,1*,7*), herbata b/cukru
(250ml)

Podwieczorek: Sok pomidorowy (250ml)

Kolacja: Polędwica wiśniowa (40g,1*,7*), margaryna roślinna (10g), bułka wrocławska (100g), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (50g),
herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Banan (100g)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Hummus (100g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb graham (100g,7*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru
(250ml)

II śniadanie: Mandarynki (100g)

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

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g, 7*)

Kolacja: Polędwica wiśniowa (40g,1*,7*), margaryna roślinna (10g), chleb graham (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

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

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	1969 kcal	106g	295g/ w tym cukry 38g	71g/ nasycone 31g	2441mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2103 kcal	93g	309 g/ w tym cukry 45g	60g/ nasycone 20g	2448mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	2199 kcal	104g	350g/ w tym cukry 48g	45 g/nasycone 18g	2490mg	33g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1624 kcal	74g	248g/ 27g cukry	42g/ nasycone 17g	2140mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2200 kcal	87g	357g/ 39g cukry	56g/ 20g nasycone	2521mg	32g
DIETA Z	1995 kcal	80g	253g/ 24g cukry	51g/ nasycone 16g	2510mg	44g

OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNY CH WĘGLOWODANÓW D03:						
--	--	--	--	--	--	--

JADŁOSPIS DZIEŃ 30.04.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Twaróg z rzodkiewką i papryką (100g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), kajzerki (100g,1*), mix sałat (10g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Obiad: Krupnik z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), sznycel drobiowy smażony (110g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), mizeria (150g,7*), kompot b/cukru (250ml)

Kolacja: Szyunka zawijana z warzywami w galarecie (150g,1*,7*,9*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), sałata lodowa (10g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Herbatniki (30g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Twaróg z zieleciną (100g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), kajzerki (100g,1*), mix sałat (10g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Obiad: Krupnik z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), klopsy drobiowe (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem naturalnym (120g,7*), kompot b/cukru (250ml)

Kolacja: Szyunka zawijana z warzywami w galarecie (150g,1*,7*,9*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Herbatniki (30g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

Śniadanie: Twaróg z zieleciną (100g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), kajzerki (100g,1*), mix sałat (10g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Obiad: Krupnik z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), klops drobiowy (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem naturalnym (120g,7*), kompot b/cukru (250ml)

Kolacja: Szynka zawijana z warzywami w galarecie (150g,1*,7*,9*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Herbatniki (30g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Twaróg z zieleciną (80g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), kajzerki (60g,1*), mix sałat (10g), kawa z ml. b/cukru (200ml,1*,7*)

II śniadanie: Bułka maślano-drożdżowa (50g, 7*)

Obiad: Krupnik z ziemniakami (200ml,1*,7*,9*), klops drobiowy (80g,1*,3*,7*), ziemniaki (100g,7*), sałata zielona z jogurtem naturalnym (100g,7*), kompot b/cukru (250ml)

Kolacja: Szynka gotowana (30g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Herbatniki (30g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Twaróg z zieleciną (100g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), kajzerki (100g,1*), mix sałat (10g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

II śniadanie: Bułka maślano-drożdżowa (100g, 7*)

Obiad: Krupnik z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), klops drobiowy (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem naturalnym (120g,7*), kompot b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Jabłko pieczone (100g)

Kolacja: Szynka gotowana (40g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Herbatniki (30g,1*,7*)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

Śniadanie: Twaróg z rzodkiewką i papryką (100g,7*), margaryna roślinna (10g), chleb graham (100g,1*), mix sałat (10g), kawa z ml b/c (250ml,1*,7*)

II śniadanie: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), smalczyk z fasoli (15g), pomidorki koktajlowe (50g)

Obiad: Krupnik z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), klops drobiowy (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem naturalnym (120g,7*), kompot b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Jabłko (100g)

Kolacja: Szynka zawijana z warzywami w galarecie (150g,1*,7*,9*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata lodowa (10g), herbata b/c (250ml)

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

Podsumowanie

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2258 kcal	116g	308 g/ cukry 38g	66g/ nasycone 18g	2549 mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2001 kcal	104g	296g/ cukry 37g	52g/nasycone 17g	2541mg	29g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D03:	2005 kcal	83g	321g/ cukry 37g	49g/ nasycone 18g	2512mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1595 kcal	79g	242g/ w tym cukry 33g	40g/ nasycone 16g	2095mg	20g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	2353 kcal	122g	371g/ w tym cukry	68g/ w tym	2548mg	29g

DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02			44g	nasycone 20g		
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D05:	2268 kcal	116g	265g/ w tym cukry 29g	52g/ nasycone 17g	2594mg	46g

JADŁOSPIS DZIEŃ 01.05.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Kurczak gotowany (30g,7*), ser topiony (10g, 7*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (280ml,1*,7*,9*), bitki wołowe w sosie własnym (110g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata lodowa z marchewką (150g), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Sałatka z czerwoną fasolą (150g,7*), jajko (50g,3*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), sałata zielona(10g), herbata b/cukru (250ml,)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Kurczak gotowany (30g,7*), ser topiony (10g, 7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa ryżowa (280ml,1*,7*,9*), pulpet wołowy (100g,1*,7*), w sosie koperkowym (100ml. 1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Sałatka z mozzarellą (150g,7*), jaja (50g,3*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Kurczak gotowany (40g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (280ml,1*,7*,9*), pulpet wołowy (100g,1*,7*), w sosie koperkowym (100ml. 1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Sałatka z mozzarellą (150g,7*), jaja (50g,3*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Kurczak gotowany (30g,7*), ser topiony (10g, 7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Biskopt z jabłkiem wrób własny (60g,1*,3*)

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (200ml,1*,7*,9*), pulpet wołowy (80g,1*,7*), w sosie koperkowym (50ml. 1*,7*), ziemniaki (100g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Sałatka z mozzarellą (100g,7*), jaja (50g,3*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Kurczak gotowany (30g,7*), ser topiony (10g, 7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Biskopty z jabłkiem (100g,1*,3*)

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (280ml,1*,7*,9*), pulpet wołowy (100g,1*,7*), w sosie koperkowym (100ml. 1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g), kompot b/c (250ml)

Podwieczorek: Koktajl owocowy b/c (150ml,7*)

Kolacja: Sałatka z mozzarellą (150g,7*), jaja (50g,3*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Kurczak gotowany (30g,7*), ser topiony (10g, 7*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb graham (100g,7*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Sok pomidorowy (200ml)

Obiad: Zupa ryżowa (280ml,1*,7*,9*), pulpet wołowy (100g,1*,7*), w sosie koperkowym (100ml. 1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g), kompot b/c (250ml)

Podwieczorek: Skyr naturalny (150g,7*)

Kolacja: Sałatka z mozzarellą (150g,7*), jaja (50g,3*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata zielona (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	1962 kcal	98g	272g/ cukry 27g	74g/ nasycone 26g	2262mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	1886 kcal	97g	258 g/ cukry 27g	69g/ nasycone 23g	2290mg	25g

D02						
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2001 kcal	104g	296g/ cukry 28g	50g/ nasycone 17g	2298mg	32g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02	1263 kcal	62g	225g/ w tym cukry 31g	50g/ nasycone 14g	1760mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2209 kcal	94g	343g/ w tym cukru 36g	68g/ nasycone 20g	2207mg	28g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	1998 kcal	111g	242g/cukry 19g	60g/ nasycone 17g	2567mg	29g

JADŁOSPIS DZIEŃ 02.04.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

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

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml,1*,7*,9*), bigos z ziemniakami (350g,1*,7*,9*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Pasta z warzyw gotowanych i szynki (100g,7*), margaryna roślinna (10g), chleb pszenny (100g,1*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Pomarańcze (150g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Parówki drobiowe (150g,1*,7*), margaryna roślinna (10g,), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (5g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml,1*,7*,9*), potrawka ze schabu (100g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), marchew mini (150g), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Pasta z warzyw gotowanych i szynki (100g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Pomarańcze (150g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

Śniadanie: Parówki drobiowe (60g,1*,7*), margaryna roślinna (10g,), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (5g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml,1*,7*,9*), potrawka ze schabu (100g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), marchew mini (150g), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Pasta z warzyw gotowanych i szynki (100g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Pomarańcze (150g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Parówki drobiowe (150g,1*,7*), margaryna roślinna (10g,), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Mus owocowy b/c (150ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml,1*,7*,9*), potrawka ze schabu (100g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), marchew mini (150g), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Pasta z warzyw gotowanych i szynki (100g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Pomarańcze (150g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Parówki drobiowe (150g,1*,7*), margaryna roślinna (10g,), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (5g), pomidorki koktajlowe (50g), keczup (10g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Mus owocowy b/c (150ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml,1*,7*,9*), potrawka ze schabu (100g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), marchew mini (150g), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Budyń waniliowy b/c (250ml)

Kolacja: Pasta z warzyw gotowanych i szynki (100g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

Śniadanie: Parówki drobiowe (150g,1*,7*), margaryna roślinna (10g,), chleb graham (100g,1*), roszponka (5g), pomidorki koktajlowe (50g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

II śniadanie: Kiwi (100g)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml,1*,7*,9*), potrawka ze schabu (100g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), surówka z tartej marchewki(150g), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Serek ziarnisty (150g,7*)

Kolacja: Pasta z warzyw gotowanych i szynki (100g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g), jajko (40g), sałata lodowa (10g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB	2044 kcal	89g	279g/ cukru 32g	72g/ nasycone 20g	2558mg	35g

DOROSŁYCH D01						
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2110 kcal	91g	271g/ w tym cukry 28g	80g/ nasycone 30g	2439mg	33g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	2110 kcal	91g	271g/ w tym cukry 28g	78g/ nasycone 18g	2439mg	33g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:	1551 kcal	62g	216g/ w tym cukry 31g	53g/ w tym nasycone 21g	1837 mg	20g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2369 kcal	108g	337g/ w tym cukry 48g	85g/ w tym nasycone 31g	2257mg	35g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2190.1 kcal	105g	278g/ w tym cukry 27g	83g/ w tym nasycone 31g	2441mg	44g

* (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.

