

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 włoszczyzną (120g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g,), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Sałatka z buraka z mozzarellą (150g,1*,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), pasztet drobiowy (80g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Ser topiony 1 szt. (10g,7*), szynka konserwowa (30g,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 włoszczyzną (100g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*),sałata lodowa z marchewką i olejem (150g), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Sałatka z buraka z mozzarellą (150g,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), pasztet drobiowy (80g,1*,7*), herbata b/cukru (250ml,)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (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 włoszczyzną (100g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*),sałata lodowa z marchewką i olejem (150g), herbata b/cukru (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (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 włoszczyzną (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,)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C01

Śniadanie: Ser topiony 1 szt. (10g,7*), szynka konserwowa (30g,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 włoszczyzną (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 (150g,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), polędwica sopocka (40g,1*,7*), herbata b/cukru (250ml,)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Ser topiony 1 szt. (10g,7*), szynka konserwowa (30g,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 włoszczyzną (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	2149.0 kcal	84g	321g/ w tym cukry 32g	73 / w tym nasycone 31g	2313mg	25 g
Łatwostrawna D02	2049kcal	79g	298/ w tym cukry 28g	70/ w tym nasycone 29g	2307mg	25g
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3 D05	2087kcal	78g	246g/ w tym cukry 24g	71g/ w tym nasycone 24g	2307mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1543kcal	58g	233g/ w tym cukry 17g	51g/ w tym nasycone 17g	1951mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2361kcal	94g	336g/ w tym cukry 31g	73g/ w tym nasycone 28g	2317mg	25g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2215kcal	96g	248g/ w tym cukry 18g	74g/ w tym nasycone 29g	2398mg	53g

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)

Posiłek nocny: Mus warzywno- owocowy (150ml)

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 (10ml,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)

Posiłek nocny: Mus warzywno- owocowy (150ml)

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 (10ml,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)

Posiłek nocny: Mus warzywno- owocowy (150ml)

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)

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

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 (10ml.,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)

Posiłek nocny: Jabłko pieczone (100g)

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 (10ml.,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*), roszponka (5g)

Podsumowanie:

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2116 kcal	87g	291 g / w tym cukry 35g	71g/w tym nasycone 29g	2176 mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2117kcal	86g	287g/ w tym cukry 26g	72/ w tym nasycone 28g	2167mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2113kcal	86g	264g/ w tym cukry 25g	55g/ w tym nasycone 17g	1685mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1554kcal	53g	244g/ w tym cukry 19g	49g/ w tym nasycone 19g	2075mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2329kcal	88g	339g/ w tym cukry 31g	75g/ w tym nasycone 29g	2129mg	30g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2132kca;	87g	252g/ w tym cukry 17g	69g/ w tym nasycone 27g	2167mg	49g

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

Posiłek nocny: Biskopty (50g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Parówki drobiowe (150g,1*,7*), masło (10g,7*), kajzerki (100g,1*), roszonek (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: Szynek zawijany z warzywami w galarecie (150g,1*,7*,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml.)

Posiłek nocny: Biskopty (50g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Parówki drobiowe (60g,1*,7*), masło (10g,7*), kajzerki (100g,1*), roszonek (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: Szynek zawijany z warzywami w galarecie (150g,1*,7*,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml.)

Posiłek nocny: Biskopty (50g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Parówki drobiowe (60g,1*,7*), masło (5g,7*), kajzerki (60g,1*), roszonek (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 niskosłodzony (15g), masło (5g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml.)

Posiłek nocny: Biszkopty (50g,1*,7*)

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 niskosłodzony (15g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml.)

Posiłek nocny: Biszkopty (50g,1*,7*)

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

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

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH 1:	2198 kcal	96 g	338/ w tym cukry 31g	86 g/ w tym nasycone 31g	2461mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA 1:	2195kcal	89g	302g/ w tym cukry 29g	72/ w tym nasycone 28g	2381mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW 3:	2098kcal	88g	298g/ w tym cukry 26g	71g/ w tym nasycone 23g	2321mg	37g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:	1680kcal	54g	233g/ w tym cukry 18g	50g/ w tym nasycone 17g	1680mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1	2398kcal	97g	264g/ w tym cukry 30g	66g/ w tym nasycone 25g	2351mg	30g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6:	2181kcal	96g	236g/ w tym cukry 14g	67g/ nasycone 24g	2209mg	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. (80g), 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 zielenią (100g,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), roszponka (5g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Jogurt owocowy (150g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat z brokułem got. (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 zielenią (100g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (5g), kawa z ml. b/cukru (250ml, 1*,7*)

Posiłek nocny: Jogurt owocowy (150g)

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 zielenią (100g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (5g), kawa z ml. b/cukru (250ml, 1*,7*)

Posiłek nocny: Jogurt owocowy (150g)

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*)

Posiłek nocny: Jogurt owocowy (150g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat z brokułem got. (40g), 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 (105ml,7*)

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

Śniadanie: Jaja (100g,3*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), mix sałat z brokułem got. (40g), 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*), roszponka (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	Tłuszcz w tym kw.	Sód	Błonnik
-------	---------	--------	---------------	-------------------	-----	---------

			tym cukry	łł. nasycone		
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2199 kcal	101g	331g/ w tym cukry 35g	62g/ w tym nasycone 29g	2315mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2190kcal	100g	310g/ w tym cukry31g	61g/ w tym nasycone 27g	1998mg	29g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2190kcal	89g	282g/ w tym cukry 28g	57g/w tym nasycone 19g	1998mg	29g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02	1631kcal	54g	235g/ w tym cukry 22g	51g/ w tym nasycone 17g	1645mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2341kcal	88g	277g/ w tym cukry 29g	67g/ w tym nasycony 26g	1998mg	29g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYC H WĘGLOWODANÓW D03	2271kcal	90g	234g/ w tym cukry 14g	68g/ nasycone 24g	2071mg	52g

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)

Posiłek nocny: Banan (100g)

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*), roszponka (10g) herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Banan (100g)

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*), roszponka (10g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Banan (100g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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*), roszponka (10g) herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Banan (100g)

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*), 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	2132kcal	102g	280g/ w tym cukry 29g	62g/ w tym nasycone 28g	2329mg	35g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2090kcal	90g	277g/ w tym cukry 28g	58g/ w tym nasycone 26g	2228mg	39g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM	2098kcal	90g	275g/ w tym cukry 26g	58g/ w tym nasycone 222g	2234mg	27g

TŁUSZCZÓW D05						
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02	1620kcal	52g	225g/ w tym cukry 20g	51g/ nasycone 18g	1771mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2341kcal	88g	321g/ w tym cukry 32g	68g/ w tym nasycone 28g	2112mg	28g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2227kcal	90g	236g/ w tym cukry 14g	64g/ w tym nasycone 24g	2351mg	52g

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

Posiłek nocny: Sok z buraka i jabłka (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,)

Posiłek nocny: Sok z buraka i jabłka (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,)

Posiłek nocny: Sok z buraka i jabłka (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,)

Posiłek nocny: Sok z buraka i jabłka (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,)

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH 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:	2149kcal	94g	305g/ w tym cukry 31g	74g/ w tym nasycone 39g	2278mg	31g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	2108kcal	86g	298g/ w tym cukry 29g	67g/ w tym nasycone 26g	2180mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2098kcal	86g	293g/ w tym cukry 22g	67g/ w tym nasycone 22g	2180mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1652kcal	45g	233g/ w tym cukry 18g	51g/ nasycone 18g	2075mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W	2336kcal	89g	329g/ w tym cukry	67g/ w tym	2180mg	27g

OKRESIE LAKTACJI C01			29g	nasycone 27g		
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	2212kcal	88g	232g/ w tym cukry 14g	69g/ w tym nasycone 24g	2133mg	47g

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*), krostki 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)

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

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)

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

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)

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

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 C02

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)

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

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)

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)

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

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

II śniadanie: Kisiel b/c (200ml,1*)

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)

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	2139kcal	89g	305g/ w tym cukry 30g	69g/ nasycone 29g	2461mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2167kcal	86kg	278 g/ w tym cukry 29g	68g/ nasycone 27g	2122mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	2214kcal	86g	278 g/ w tym cukry 29g	57g/nasycone 28g	2122mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1564kcal	56g	231g/ 17g cukry	48g/ nasycone 16g	2040mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W	2388kcal	94g	316g/ 31 cukry	67g/ 26g nasycone	2122mg	30g

OKRESIE LAKTACJI C01						
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYC H WĘGLOWODANÓW D03:	2198kcal	96g	236 g/ 14g cukry	68g/ nasycone 27g	2212mg	48g

JADŁOSPIS DZIEŃ 31.03.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Szynka 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*)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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*)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

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*)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

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*)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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*)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

Śniadanie: : Szynka 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	2190kcal	86g	331 g/ cukry 33g	58g/ nasycone 23g	2218mg	31g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2089kcal	87g	286g/ cukry 35g	55g/nasycone 22g	1949mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D03:	2087kcal	86g	284g/ cukry 29g	53g/ nasycone 17g	1949mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1598kcal	51g	236g/ w tym cukry 15g	52g/ nasycone 19g	1795mg	25g

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C01	2331kcal	96g	325g/ w tym cukry 33g	61g/ w tym nasycone 26g	2240mg	28g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYC H WĘGLOWODANÓW D05:	2123kcal	93g	233g/ w tym cukry 17g	61g/ nasycone 24g	2175mg	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,)

Posiłek nocny: Mus owocowy (150ml)

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,)

Posiłek nocny: Mus owocowy (150ml)

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,)

Posiłek nocny: Mus owocowy (150ml)

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,)

Posiłek nocny: Mus owocowy (150ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C2

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,)

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

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	2188kcal	97g	292g/ cukry 31g	61g/ nasycone 29g	2282mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2099kcal	95g	288 g/ cukry 32g	59g/ nasycone 27g	2218mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2187kcal	96g	278g/ cukry 29g	52g/ nasycone 22g	2218mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:	1615kcal	54g	233g/ w tym cukry 22g	49g/ nasycone 17g	1881mg	28g

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1	2321kcal	98g	302g/ w tym cukru 31g	67g/ nasycone 26g	2119mg	30g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2159kcal	98g	231g/cukry 17g	68g/ nasycone 24g	1740mg	49g

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*), roszponka (10g), pomidor (40g), keczup (10g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy (150g)

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*), roszponka (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy (150g)

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*), roszponka (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy (150g)

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)

Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy (150g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIEC W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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)

Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy (150g)

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 OSÓB DOROSŁYCH D01	2243kcal	100g	289g/ cukru 30g	74g/ nasycone 30g	2250mg	29g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2150kcal	88g	288g/ w tym cukry 30g	70/ nasycone 29g	2307mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	2180kcal	87g	279g/ w tym cukry 29g	54g/ nasycone 17g	1550mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:	1621	56g	235g/ w tym cukry 20g	51g/ w tym nasycone 17g	1641mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1	2363kcal	91g	292g/ w tym cukry 31g	71g/ w tym nasycone 27g	1992 mg	30g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2210kcal	90g	235g/ w tym cukry 14g	68g/ w tym nasycone 24g	1989mg	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.