

## JADŁOSPIS DZIEŃ 13.04.2026-22.04.2026

### DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku (250ml.,1\*,7\*), margaryna roślinna 10g (7\*), chleb pszenny (100g,1\*), hummus z czerwonej i białej fasoli (50g,1\*,7\*), sałata zielona (10g), ogórek kiszony(40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Żurek z ziemniakami (280ml,1\*,7\*,9\*), gołąbki z mięsem i ryżem(300g,1\*,7\*), sos pomidorowy (100ml,7\*,1\*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Sałatka z brokułem (150g,1\*,7\*), masło (10g,7\*), chleb pszenny (100g,1\*), szynka konserwowa (30g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Banan (100g)

### DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku (250ml.,1\*,7\*), serek ziarnisty z pietruszką (50g,7\*), margaryna roślinna (10g,7\*), bułka wrocławska (100g,1\*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

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

Kolacja: Sałatka z brokułem (150g,1\*,7\*), margaryna roślinna (10g,7\*), bułka wrocławska (100g,1\*), szynka konserwowa (30g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Banan (100g)

### DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku (250ml.,1\*,7\*), serek ziarnisty z pietruszką (50g,7\*), margaryna roślinna (10g,7\*), bułka wrocławska (100g,1\*), sałata zielona (10g),pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem (280ml,1\*,7\*,9\*,3\*), rizotto z mięsem i warzywami (250g,1\*,7\*,9\*), sos pomidorowy (100ml,7\*,1\*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Sałatka z brokułem (150g,1\*,7\*), margaryna roślinna (10g,7\*), bułka wrocławska (100g,1\*), szynka konserwowa (30g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Banan (100g)

### DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku (200ml.,1\*,7\*), serek ziarnisty z pietruszką (50g,7\*), margaryna roślinna (10g,7\*), bułka wrocławska (60g,1\*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

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

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem (200ml,1\*,7\*,9\*,3\*), rizotto z mięsem i warzywami (200g,1\*,7\*,9\*), sos pomidorowy (50ml,7\*,1\*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Sałatka z brokułem (100g,1\*,7\*), masło (10g,7\*), bułka wrocławska (60g,1\*), szynka konserwowa (30g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Banan (100g)

#### DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C01

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku (250ml.,1\*,7\*), serek ziarnisty z pietruszką (50g,7\*), margaryna roślinna (10g,7\*), bułka wrocławska (100g,1\*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

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

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem (280ml,1\*,7\*,9\*,3\*), rizotto z mięsem i warzywami (250g,1\*,7\*,9\*), sos pomidorowy (100ml,7\*,1\*), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g, 7\*)

Kolacja: Sałatka z brokułem (150g,1\*,7\*), masło (10g,7\*), bułka wrocławska (100g,1\*), szynka konserwowa (30g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Banan (100g)

#### DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Hummus z białej i czerwonej fasoli (100g), masło (10g,7\*), chleb graham (100g,1\*), sałata zielona (10g), ogórek kiszony(40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Kisiel b/c (200ml, 1\*)

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem (280ml,1\*,7\*,9\*,3\*), rizotto z mięsem i warzywami (250g,1\*,7\*,9\*), sos pomidorowy (100ml,7\*,1\*), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Kanapka z chlebem graham (40g,1\*), serek z ziołami (15g,7\*), szczypiorek (2g), sałata lodowa (5g)

Kolacja: Sałatka z brokułem (150g,1\*,7\*), masło (10g,7\*), chleb graham (100g,1\*), szynka konserwowa (30g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Serek ziarnisty 1 szt.

Podsumowanie:

Dieta	Energia:	Białko:	Węglowodany ogółem/ sacharoza	Tłuszcze/w tym tłuszcze nasycone	Sód	Błonnik pokarmowy
Podstawowa dla osób dorosłych D01	2154 kcal	76 g	328g/ w tym cukry 37g	54g/ w tym nasycone 28g	2698mg	32 g
Łatwostrawna D02	1073 kcal	85g	294g/ w tym cukry 32g	62/ w tym nasycone 20g	2557mg	25g
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3 D05	2118 kcal	91g	296g/ w tym cukry 30g	60g/ w tym nasycone 19g	2241.7 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1492 kcal	66g	220g/ w tym cukry 26g	52g/ w tym nasycone 19g	1750mg	20g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C01	2174 kcal	98g	307g/ w tym cukry 33g	68g/ w tym nasycone 22g	2493.2 mg	25g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2240 kcal	107g	238g/ w tym cukry 18g	68g/ w tym nasycone 20g	2410mg	40g

## JADŁOSPIS DZIEŃ 14.04.2026

### DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Paszтет pieczony (100g,1\*,7\*), margaryna roślinna (10g,7\*), chleb pszenny (40g,1\*), kajzerki (60g,1\*), sałata zielona (10g), rzodkiewka (30g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą manną (280ml,1\*,7\*,9\*), żeberka pieczone (100g,7\*), ziemniaki (150g,7\*), kapusta zasmażana (150g,1\*,7\*), herbata b/cukru (250ml)

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

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

### DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą manną (280ml,1\*,7\*,9\*), karkówka duszona (100g,1\*,7\*), sos majerankowy (100ml,1\*,7\*), ziemniaki (150g), marchew mini (150g,7\*), herbata b/cukru (250ml)

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

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

### DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Serek śmietankowy (50g,1\*,7\*), margaryna roślinna (10g,7\*), bułka wrocławska (100g,1\*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą manną (280ml,1\*,7\*,9\*), karkówka duszona (100g,1\*,7\*), sos majerankowy (100ml,1\*,7\*), ziemniaki (150g), marchew mini (150g,7\*), herbata b/cukru (250ml)

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

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

#### DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Serek śmietankowy (50g,1\*,7\*), margaryna roślinna (10g,7\*), bułka wrocławska (60g,1\*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Jabłko pieczone z cynamonem i serkiem waniliowym (150g,7\*)

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

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

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

#### DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C01

Śniadanie: Serek śmietankowy (50g,1\*,7\*), masło (10g,7\*), bułka wrocławska (100g,1\*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Jabłko pieczone z cynamonem i serkiem waniliowym (150g,7\*)

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

Podwieczorek: Kanapka z bułki wrocławskiej (40g,1\*), polędwica wiśniowa (15g), sałata lodowa (5g), pomidorki koktajlowe (15g)

Kolacja: Zupa froszmak z warzywami i kurczakiem (280ml), masło (10g,7\*), bułka wrocławska (100g,1\*), herbata b/cukru (250ml)

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

#### DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Paszтет pieczony (100g,1\*,7\*), masło (10g,7\*), chleb graham (100g,1\*), sałata zielona (10g), rzodkiewka (30g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Jabłko (100g)

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

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7\*)

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

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g), polędwica wiśniowa (15g), sałata lodowa (5g), pomidorki koktajlowe (15g)

Podsumowanie:

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:	2142 kcal	99g	225 g / w tym cukry 20g	77g/w tym nasycone 24g	2527 mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	2183 kcal	98g	228g/ w tym cukry 26g	71/ w tym nasycone 21g	2187mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	2183 kcal	98g	228g/ w tym cukry 25g	68g/ w tym nasycone 16g	2157 mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:	1472 kcal	60g	218g/ w tym cukry 27g	57g/ w tym nasycone 19g	1675 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1	2271 kcal	96g	271g/ w tym cukry 29g	77g/ w tym nasycone 26g	2163 mg	29g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	2020 kcal	101g	246g/ w tym cukry 22g	78g/ w tym nasycone 22g	2720 mg	44g

D03:						
------	--	--	--	--	--	--

## JADŁOSPIS DZIEŃ 15.04.2026

### DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml,1\*,7\*), ser żółty (40g,7\*), margaryna roślinna (10g,7\*), chleb pszenny (100g,1\*), roszponka (5g), papryka (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem (280ml, 1\*,7\*,9\*), kopytka z sosem pieczarkowym (300g,1\*,7\*), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Herbatniki (50g,1\*,7\*)

### DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml,1\*,7\*), szynka wiśniowa (30g,7\*), margaryna roślinna (10g,7\*), bułka wrocławska (100g,1\*), szynka gotowana (40g,7\*), roszponka (5g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa ryżowa (280ml, 1\*,7\*,9\*), potrawka ze schabu (100g,1\*,7\*), ziemniaki (150g,7\*), sałata pekińska z marchewką i olejem (150g), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Herbatniki (50g,1\*,7\*)

### DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml,1\*,7\*), szynka wiśniowa (30g,7\*), margaryna roślinna (10g,7\*), bułka wrocławska (100g,1\*), szynka gotowana (40g,7\*), roszponka (5g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa ryżowa (280ml, 1\*,7\*,9\*), potrawka ze schabu (100g,1\*,7\*), ziemniaki (150g,7\*), sałata pekińska z marchewką i olejem (150g), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Herbatniki (50g,1\*,7\*)

#### DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (200ml,1\*,7\*), szynka wiśniowa (30g,7\*), margaryna roślinna (10g,7\*), bułka wrocławska (60g,1\*), szynka gotowana (30g,7\*), roszponka (5g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Zupa ryżowa (200ml, 1\*,7\*,9\*), potrawka ze schabu (80g,1\*,7\*), ziemniaki (100g,7\*), sałata pekińska z marchewką i olejem (100g), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Herbatniki (50g,1\*,7\*)

#### DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml,1\*,7\*), szynka wiśniowa (40g,7\*), margaryna roślinna (10g,7\*), bułka wrocławska (100g,1\*), szynka gotowana (40g,7\*), roszponka (5g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Zupa ryżowa (280ml, 1\*,7\*,9\*), potrawka ze schabu (100g,1\*,7\*), ziemniaki (150g,7\*), sałata pekińska z marchewką i olejem (150g), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Kisiel b/c (200ml,7\*)

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

Posiłek nocny: Herbatniki (50g,1\*,7\*)

#### DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Ser żółty (60g,7\*), margaryna roślinna (10g,7\*), chleb graham(100g,1\*), roszponka (5g), papryka (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Kiwi (100g)

Obiad: Zupa ryżowa (280ml, 1\*,7\*,9\*), potrawka ze schabu (100g,1\*,7\*), ziemniaki (150g,7\*), sałata pekińska z marchewką i olejem (150g,), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Kefir (150g,7\*)

Kolacja: Pasta z kurcząt (100g,1\*,7\*), masło (10g,7\*), chleb graham (100g,1\*), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1\*), szynka konserwowa (15g,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:	1997 kcal	86 g	325/ w tym cukry 26g	51 g/ w tym nasycone 21g	2558mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	1994 kcal	91g	291g/ w tym cukry 28g	53/ w tym nasycone 16g	1989mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	1904 kcal	91g	291g/ w tym cukry 32g	53g/ w tym nasycone 16g	1902mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:	1448 kcal	59g	224g/ w tym cukry 25g	41g/ w tym nasycone 17g	1787mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1	2321 kcal	97g	321g/ w tym cukry 28g	63g/ w tym nasycone 16g	1751mg	34g
DIETA Z OGRANICZENIEM	1959kcal	113g	225g/ w tym cukry 18g	68g/ nasycone 26g	2176 mg	36g

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

#### JADŁOSPIS DZIEŃ 16.04.2026

##### DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

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

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami (280g,1\*,7\*,9\*), zraz wieprzowy (100g,1\*,7\*,3\*), kasza jęczmienna (150g,7\*), surówka z marchewki z chrzanem (150g,7\*), kompot (250ml)

Kolacja: Szynka zawijana z warzywami w galarecie (150g,1\*,7\*,9\*), margaryna roślinna (10g,7\*), chleb pszenny (100g,1\*), roszonek (5g), 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\*), kajzerki (100g,1\*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami (280g,1\*,7\*,9\*), pulpet wołowy (100g,1\*,7\*), sos koperkowy (100ml. 1\*,7\*), kasza jęczmienna (150g,7\*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g,), kompot (250ml)

Kolacja: Szynka zawijana z warzywami w galarecie (150g,1\*,7\*,9\*), masło (10g,7\*), bułka wrocławska (100g,1\*), roszonek (5g), herbata b/cukru (250ml)

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

##### DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

Obiad: Zupa jarzynowa z drobnym makaronem (280g,1\*,7\*,9\*), pulpet wołowy (100g,1\*,7\*), sos koperkowy (100ml. 1\*,7\*), ziemniaki (150g,7\*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g,), kompot (250ml)

Kolacja: Szyńka zawijana z warzywami w galarecie (150g,1\*,7\*,9\*), margaryna roślinna (10g,7\*), bułka wrocławska (100g,1\*), roszponka (5g), 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\*), kajzerki (60g,1\*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Banan (100g)

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami (200g,1\*,7\*,9\*), pulpet wołowy (80g,1\*,7\*), sos koperkowy (50ml. 1\*,7\*), kasza jęczmienna (100g,7\*), sałata lodowa z marchewką i olejem (100g,), kompot (250ml)

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

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

#### DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C03

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

II śniadanie: Banan (100g)

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami (280g,1\*,7\*,9\*), pulpet wołowy (100g,1\*,7\*), sos koperkowy (100ml. 1\*,7\*), kasza jęczmienna (150g,7\*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g,), kompot (250ml)

Podwieczorek: Jogurt owocowy (150, 7\*)

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

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

#### DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

Śniadanie: Parówki drobiowe (150g,1\*,7\*), margaryna roślinna (10g,7\*), chleb graham (100g,1\*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Sok pomidorowy (200ml.)

Obiad: Zupa jarzynowa z drobnym makaronem (280g,1\*,7\*,9\*), pulpet wołowy (100g,1\*,7\*), sos koperkowy (100ml. 1\*,7\*), ziemniaki (150g,7\*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g,), kompot b/c (250ml)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7\*)

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

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g), paprykarz warzywny (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	2173 kcal	96g	304g/ w tym cukry 21g	68g/ w tym nasycone 22g	2503mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2075 kcal	90g	299g/ w tym cukry 18g	67g/ w tym nasycone 22g	2159mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2027 kcal	89g	289g/ w tym cukry 20g	60g/w tym nasycone 19g	2189mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:	1399 kcal	52g	228g/ w tym cukry 23g	42g/ w tym nasycone 14g	1545mg	18g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1	2144 kcal	86g	275g/ w tym cukry 29g	67g/ w tym nasycone 22g	2468mg	25g
DIETA Z OGRANICZENIEM	2085 kcal	115g	249g/ w tym cukry	68g/ nasycone 23g	2272mg	43g

ŁATWOPRZYSWAJALNYC H WĘGLOWODANÓW D03			22g			
--	--	--	-----	--	--	--

#### JADŁOSPIS DZIEŃ 17.04.2026

##### DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (250ml,1\*,7\*), margaryna roślinna (10g,7\*), jaja (50g,3\*), chleb pszenny (100g,1\*), mix sałat (10g), ogórek świeży (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną (280ml,1\*,7\*,9\*), ryba smażona (120g,1\*,7\*,9\*), ryż (150g,1\*), sałata lodowa z marchewka i olejem (150g,7\*), herbata b/cukru (250ml)

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

Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy (150ml)

##### DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (250ml,1\*,7\*), margaryna roślinna (10g,7\*), jaja (50g,3\*), bułka wrocławska (100g,1\*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną (280ml,1\*,7\*,9\*), ryba gotowana na parze z jarzynami (100g, 2\*,9\*), ziemniaki (150g,7\*), buraki gotowane (150g), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Twaróg z zieleciną (100g,1\*,7\*,9\*), margaryna roślinna (10g,7\*), bułka wrocławska (100g,1\*), sałata zielona (10g) kawa z ml. b/cukru (250ml,1\*,7\*)

Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy (150ml)

##### DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (250ml,1\*,7\*), margaryna roślinna (10g,7\*), jaja (50g,3\*), bułka wrocławska (100g,1\*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną (280ml,1\*,7\*,9\*), ryba gotowana na parze z jarzynami (100g, 2\*,9\*), ziemniaki (150g,7\*), buraki gotowane (150g), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Twaróg z zieleniną (100g,1\*,7\*,9\*), margaryna roślinna (10g,7\*), bułka wrocławska (100g,1\*), sałata zielona (10g) kawa z ml. b/cukru (250ml,1\*,7\*)

Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy (150ml)

#### DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (200ml,1\*,7\*), margaryna roślinna (10g,7\*), jaja (50g,3\*), bułka wrocławska (60g,1\*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną (200ml,1\*,7\*,9\*), ryba gotowana na parze z jarzynami (80g, 2\*,9\*), ziemniaki (100g,7\*), buraki gotowane (100g), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Twaróg z zieleniną (80g,1\*,7\*,9\*), margaryna roślinna (10g,7\*), bułka wrocławska (60g,1\*), sałata zielona (10g) kawa z ml. b/cukru (200ml,1\*,7\*)

Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy (150ml)

#### DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C01

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (250ml,1\*,7\*), margaryna roślinna (10g,7\*), jaja (50g,3\*), bułka wrocławska (100g,1\*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną (280ml,1\*,7\*,9\*), ryba gotowana na parze z jarzynami (100g, 2\*,9\*), ziemniaki (150g,7\*), buraki gotowane (150g), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Mus owocowy b/c (150ml)

Kolacja: Twaróg z zieleniną (100g,1\*,7\*,9\*), margaryna roślinna (10g,7\*), bułka wrocławska (100g,1\*), sałata zielona (10g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1\*,7\*)

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

#### DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

Śniadanie: Jaja (100g,3\*), masło (10g,7\*), chleb graham (100g,1\*), mix sałat(10g), ogórek świeży (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Kisiel b/c (200ml.,1\*)

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną (280ml,1\*,7\*,9\*), ryba gotowana na parze z jarzynami (100g, 2\*,9\*), ziemniaki (150g,7\*), fasolka szparagowa (150g), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Kefir (150g, 7\*)

Kolacja: Twaróg z zieleniną (100g,1\*,7\*,9\*), 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), serek z ziołami (15g,1\*,7\*), pomidorki koktajlowe (20g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	1991 kcal	106g	312g/ w tym cukry 33g	40g/ w tym nasycone 14g	1989mg	36g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	1995 kcal	102g	299g/ w tym cukry 31g	50g/ w tym nasycone 17g	1934 mg	36g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	1957 kcal	102g	298g/ w tym cukry 34g	48g/ w tym nasycone 13g	1918mg	36g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:	1421 kcal	76g	218g/ w tym cukry 24g	53g/ nasycone 15g	1691mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1	2218 kcal	113g	298g/ w tym cukry 34g	63g/ w tym nasycone 21g	2105 mg	36g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	1986 kcal	106g	264g/ w tym cukry 25g	63g/ w tym nasycone 21g	1874 mg	48g

WĘGLOWODANÓW D03						
------------------	--	--	--	--	--	--

#### JADŁOSPIS DZIEŃ 18.04.2026

##### DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Salceson (40g,7\*), margaryna roślinna (10g,7\*), chleb pszenny (100g,1\*), mix sałat (10g), ogórek kiszony (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa ziemniaczana (280ml., 1\*,7\*,9\*), sos pomidorowo-mięsny z makaronem (250g,1\*,7\*,9\*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Galaretka z drobiu (150g,7\*,9\*), margaryna roślinna (10g,7\*), chleb pszenny (100g,1\*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml,)

Posiłek nocny: Banan (100g)

##### DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Szynka konserwowa (40g,7\*), margaryna roślinna (10g,7\*), bułka wrocławska (100g,1\*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa ziemniaczana (280ml., 1\*,7\*,9\*), sos pomidorowo-mięsny z makaronem (250g,1\*,7\*,9\*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Galaretka z drobiu (150g,7\*,9\*), margaryna roślinna (10g,7\*), bułka wrocławska (100g,1\*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml,)

Posiłek nocny: Banan (100g)

##### DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Szynka konserwowa (40g,7\*), margaryna roślinna (10g,7\*), bułka wrocławska (100g,1\*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą (280ml., 1\*,7\*,9\*), kotlet mielony duszony (100g,1\*,3\*,7\*,9\*), ziemniaki (150g,7\*), marchew gotowana (150g,7\*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Galaretka z drobiu (150g,7\*,9\*), margaryna roślinna (10g,7\*), bułka wrocławska (100g,1\*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml,)

Posiłek nocny: Banan (100g)

##### DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Szynka konserwowa (40g,7\*), margaryna roślinna (10g,7\*), bułka wrocławska (60g,1\*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Zupa ziemniaczana (200ml., 1\*,7\*,9\*), sos pomidorowo-mięsny z makaronem (200g,1\*,7\*,9\*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Serek z ziołami (50g,7\*), dżem owocowy niskosłodzony (25g), margaryna roślinna (10g,7\*), bułka wrocławska (60g,1\*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml,)

Posiłek nocny: Banan (100g)

#### DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Szynka konserwowa (40g,7\*), margaryna roślinna (10g,7\*), bułka wrocławska (100g,1\*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Zupa ziemniaczana (280ml., 1\*,7\*,9\*), sos pomidorowo-mięsny z makaronem (250g,1\*,7\*,9\*), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g, 7\*)

Kolacja: Serek z ziołami (50g,7\*), dżem owocowy niskosłodzony (25g), margaryna roślinna (10g,7\*), bułka wrocławska (100g,1\*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Banan (100g)

#### DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Szynka konserwowa (40g,7\*), margaryna roślinna (10g,7\*), chleb graham (100g), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Jabłko (100g)

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą (280ml., 1\*,7\*,9\*), kotlet mielony duszony (100g,1\*,3\*,7\*,9\*), ziemniaki (150g,7\*), surówka z marchewki (150g,7\*), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Serek ziarnisty (150g,7\*)

Kolacja: Galaretka z drobiu (150g,7\*,9\*), margaryna roślinna (10g,7\*), chleb graham (100g,1\*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g), szynka staropolska (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:	2032 kcal	95g	322g/ w tym cukry 20g	50g/ w tym nasycone 14g	2487mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	1908 kcal	97g	273g/ w tym cukry 32g	52g/ w tym nasycone 14g	2121mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	1802 kcal	97g	281g/ w tym cukry 25g	51g/ w tym nasycone 11g	2121mg	33g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1412 kcal	66g	240g/ w tym cukry 28g	38g/ nasycone 11g	1675mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	1949.1 kcal	86g	273g/ w tym cukry 32g	52g/ w tym nasycone 14g	2121mg	25g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	1969 kcal	113g	278g/ w tym cukry 29g	53g/ w tym nasycone 16g	2430mg	44g

#### DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Plaster sera białego (50g,7\*), miód (25g), margaryna roślinna (10g,7\*), bułka wrocławska (100g,1\*), rozspanka (5g), kakao b/c (250ml,1\*,7\*)

Obiad: Rosół z makaronem (280ml, 1\*,7\*,9\*), pieczeń 'rzymska' z jajkiem (100g,1\*,7\*,3\*), ziemniaki (150g,7\*), sałata zielona z jogurtem naturalnym (120g,7\*), kompot (250ml)

Kolacja: Baleron (40g,7\*), margaryna roślinna (10g), chleb pszenny (100g), sałata lodowa (10g), ogórek świeży (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

#### DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Plaster sera białego (50g,7\*), miód (25g), margaryna roślinna (10g,7\*), bułka wrocławska (100g,1\*), rozspanka (5g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1\*,7\*)

Obiad: Rosół z makaronem (280ml, 1\*,7\*,9\*), klops drobiowy (100g,1\*,7\*,9\*), ziemniaki (150g,7\*), sałata zielona z jogurtem naturalnym (120g,7\*), kompot (250ml)

Kolacja: Polędwica góralska (40g,7\*), margaryna roślinna (10g,7\*), bułka wrocławska (100g), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

#### DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Plaster sera białego (50g,7\*), miód (25g), margaryna roślinna (10g,7\*), bułka wrocławska (100g,1\*), rozspanka (5g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1\*,7\*)

Obiad: Zupa jarzynowa z lanym ciastem (280ml, 1\*,3\*,7\*,9\*), klops drobiowy (100g,1\*,7\*,9\*), ziemniaki (150g,7\*), sałata zielona z jogurtem naturalnym (120g,7\*), kompot (250ml)

Kolacja: Polędwica góralska (40g,7\*), margaryna roślinna (10g,7\*), bułka wrocławska (100g), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

#### DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

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

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

Obiad: Rosół z makaronem (200ml, 1\*,7\*,9\*), klops drobiowy (80g,1\*,7\*,9\*), ziemniaki (100g,7\*), sałata zielona z jogurtem naturalnym (100g,7\*), kompot (250ml)

Kolacja: Polędwica góralska (40g,7\*), margaryna roślinna (10g,7\*), bułka wrocławska (60g), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

#### DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Plaster sera białego (50g,7\*), miód (25g), margaryna roślinna (10g,7\*), bułka wrocławska (100g,1\*), roszponka (5g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1\*,7\*)

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

Obiad: Rosół z makaronem (280ml, 1\*,7\*,9\*), klops drobiowy (100g,1\*,7\*,9\*), ziemniaki (150g,7\*), sałata zielona z jogurtem naturalnym (120g,7\*), kompot (250ml)

Podwieczorek: Serek waniliowy homogenizowany (150g,7\*)

Kolacja: Polędwica góralska (40g,7\*), margaryna roślinna (10g,7\*), bułka wrocławska (100g), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

#### DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Plaster sera białego (100g,7\*), margaryna roślinna (10g,7\*), chleb graham (100g,7\*), roszponka (5g), papryka (40g),kawa z ml. b/c (250ml,1\*,7\*)

II śniadanie: Kiwi (100g)

Obiad: Zupa jarzynowa z lanym ciastem (280ml, 1\*,3\*,7\*,9\*), klops drobiowy (100g,1\*,7\*,9\*), ziemniaki (150g,7\*), sałata zielona z jogurtem naturalnym (120g,7\*), kompot b/c (250ml)

Podwieczorek: Skyr naturalny (150g,7\*)

Kolacja: Polędwica góralska (40g,7\*), margaryna roślinna (10g,7\*), chleb graham (100g,1\*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocy: Kanapka z chlebem graham (40g,1\*), jajko (40g,3\*), roszponka (5g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	1980 kcal	84g	295g/ w tym cukry 36g	63g/ nasycone 21g	2361mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	1915 kcal	85g	274 g/ w tym cukry 35g	60g/ nasycone 21g	2098mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	1916 kcal	88g	285g/ w tym cukry 29g	59 g/nasycone 20g	2098mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1496 kcal	71g	231g/ 28g cukry	37g/ nasycone 10g	1640mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C01	2369 kcal	118g	279g/ 30g cukry	52g/ 16g nasycone	1928.6 mg	29g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	2298 kcal	121g	226 g/ 20g cukry	54g/ nasycone 17g	2410mg	32g

JADŁOSPIS DZIEŃ 20.04.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Płatki ryżowe na mleku (250g,1\*,7\*), margaryna roślinna (10g,7\*), chleb pszenny (100g,1\*), pasztet drobiowy (80g,1\*,7\*), mix sałat (10g), rzodkiewka (30g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (280ml,1\*,7\*,9\*), krostki z mięsem i kapustą (300g,1\*,7\*,3\*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z jaj z pietruszką (100g,7\* 3\*), margaryna roślinna (10g,7\*), chleb pszenny (100g,1\*), sałata zielona(10g), pomidorki koktajlowe (50g), kawa z ml. b/c (250ml, 1\*,7\*)

Posiłek nocny: Kefir (150g,7\*)

#### DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Płatki ryżowe na mleku (250g,1\*,7\*), margaryna roślinna (10g,7\*), bułka wrocławska (100g,1\*), pasztet drobiowy (80g,1\*,7\*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (280ml,1\*,7\*,9\*), kaszotto z mięsem i warzywami (250g,1\*,7\*,9\*), sos pomidorowy (100ml, 1\*,7\*),herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z jaj z pietruszką (100g,7\* 3\*), margaryna roślinna (10g,7\*), bułka wrocławska (100g,1\*),sałata zielona(10g), pomidorki koktajlowe (50g), kawa z ml. b/c (250ml, 1\*,7\*)

Posiłek nocny: Kefir (150g,7\*)

#### DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

Śniadanie: Płatki ryżowe na mleku (250g,1\*,7\*), margaryna roślinna (10g,7\*), bułka wrocławska (100g,1\*), serek ziarnisty z pietruszką (50g,7\*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa wielowarzywna z ziemniakami (280ml,1\*,7\*,9\*), kaszotto z mięsem i warzywami (250g,1\*,7\*,9\*), sos pomidorowy (100ml, 1\*,7\*),herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z jaj z pietruszką (100g,7\* 3\*), margaryna roślinna (10g,7\*), bułka wrocławska (100g,1\*), sałata zielona(10g), pomidorki koktajlowe (50g), kawa z ml. b/c (250ml, 1\*,7\*)

Posiłek nocny: Kefir (150g,7\*)

#### DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Płatki ryżowe na mleku (200g,1\*,7\*), margaryna roślinna (10g,7\*), bułka wrocławska (60g,1\*), serek ziarnisty z pietruszką (50g,7\*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (200ml,1\*,7\*,9\*), kaszotto z mięsem i warzywami (200g,1\*,7\*,9\*), sos pomidorowy (50ml, 1\*,7\*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z jaj z pietruszką (50g,7\* 3\*), margaryna roślinna (10g,7\*), bułka wrocławska (60g,1\*), sałata zielona(10g), pomidorki koktajlowe (50g), kawa z ml. b/c (200ml, 1\*,7\*)

Posiłek nocny: Kefir (150g,7\*)

#### DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Płatki ryżowe na mleku (250g,1\*,7\*), margaryna roślinna (10g,7\*), bułka wrocławska (100g,1\*), serek ziarnisty z pietruszką (50g,7\*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami(280ml,1\*,7\*,9\*), kaszotto z mięsem i warzywami (250g,1\*,7\*,9\*), sos pomidorowy (100ml, 1\*,7\*),herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Jabłko pieczone (100g)

Kolacja: Pasta z jaj z pietruszką (100g,7\* 3\*), margaryna roślinna (10g,7\*), bułka wrocławska (100g,1\*), sałata zielona(10g), pomidorki koktajlowe (50g), kawa z ml. b/c (250ml, 1\*,7\*)

Posiłek nocny: Kefir (150g,7\*)

#### DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

Śniadanie: Serek ziarnisty z pietruszką (150g,7\*), margaryna roślinna (10g,7\*), chleb graham (100g,1\*), mix sałat (10g), rzodkiewka (30g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Kisiel b/c (200ml,7\*)

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

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g ,7\*)

Kolacja: Pasta z jaj z pietruszką (100g,7\* 3\*), margaryna roślinna (10g,7\*), chleb graham (100g,1\*), sałata zielona(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	2299 kcal	98g	326 g/ cukry 34g	61g/ nasycone 21g	2089mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2159 kcal	84g	293g/ cukry 37g	68g/nasycone 23g	1923 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D03:	2134 kcal	83g	299g/ cukry 33g	61g/ nasycone 23g	1992mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1557 kcal	65g	218g/ w tym cukry 22g	52g/ nasycone 19g	1695 mg	20g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C01	2310 kcal	95g	262g/ w tym cukry 28g	69g/ w tym nasycone 28g	1948 mg	28g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	2169 kcal	98g	249g/ w tym cukry 23g	62g/ nasycone 20g	2357 mg	37g

D05:						
------	--	--	--	--	--	--

## JADŁOSPIS DZIEŃ 21.04.2026

### DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Twaróg z tuńczykiem(100g,1\*,7\*,4\*), margaryna roślinna (10g,7\*), chleb pszenny (40g,1\*), kajzerki (60g,7\*), roszponka (5g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Krupnik z ziemniakami (280g,1\*,7\*,9\*), kotlet schabowy smażony (120g,1\*,7\*), ziemniaki (150g,7\*), kapusta kiszona zasmażana (150g,1\*,7\*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Sałatka z mozzarellą (150g), margaryna roślinna (10g,7\*), chleb pszenny (100g,1\*), kurczak gotowany (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

### DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Twaróg z zielenią (100g,1\*,7\*), margaryna roślinna (10g,7\*), kajzerki (100g,1\*), roszponka (5g), pomidor (40g), kawa z ml b/cukru (250ml,1\*,7\*)

Obiad: Krupnik z ziemniakami (280g,1\*,7\*,9\*), schab duszony (100g,1\*,7\*,9\*), sos majerankowy (100ml,1\*,7\*), ziemniaki (150g,7\*), marchew mini (150g), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Sałatka z mozzarellą (150g), margaryna roślinna (10g,7\*), bułka wrocławska (100g,1\*), kurczak gotowany (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

### DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Twaróg z zielenią (100g,1\*,7\*), margaryna roślinna (10g,7\*), kajzerki (100g,1\*), roszponka (5g), pomidor (40g), kawa z ml b/cukru (250ml,1\*,7\*)

Obiad: Krupnik z ziemniakami (280g,1\*,7\*,9\*), schab duszony (100g,1\*,7\*,9\*), sos majerankowy (100ml,1\*,7\*), ziemniaki (150g,7\*), marchew mini

(150g), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Sałatka z mozzarellą (150g), margaryna roślinna (10g,7\*), bułka wrocławska (100g,1\*), kurczak gotowany (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

#### DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Twaróg z zieleciną (50g,1\*,7\*), margaryna roślinna (10g,7\*), kajzerki (60g,1\*), roszponka (5g), pomidor (40g), kawa z ml b/cukru (200ml,1\*,7\*)

II śniadanie: Kiwi (100g)

Obiad: Krupnik z ziemniakami (200g,1\*,7\*,9\*), schab duszony (80g,1\*,7\*,9\*), sos majerankowy (50ml,1\*,7\*), ziemniaki (100g,7\*), marchew mini (100g), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Sałatka z mozzarellą (80g), margaryna roślinna (10g,7\*), bułka wrocławska (60g,1\*), kurczak gotowany (30g), herbata b/cukru (250ml)

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

#### DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Twaróg z zieleciną (100g,1\*,7\*), margaryna roślinna (10g,7\*), kajzerki (100g,1\*), roszponka (5g), pomidor (40g), kawa z ml b/cukru (250ml,1\*,7\*)

II śniadanie: Kiwi (100g)

Obiad: Krupnik z ziemniakami (280g,1\*,7\*,9\*), schab duszony (100g,1\*,7\*,9\*), sos majerankowy (100ml,1\*,7\*), ziemniaki (150g,7\*), marchew mini (150g), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Kefir (150g, 7\*)

Kolacja: Sałatka z mozzarellą (150g), margaryna roślinna (10g,7\*), bułka wrocławska (100g,1\*), kurczak gotowany (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

#### DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Twaróg z tuńczykiem (100g,1\*,7\*), margaryna roślinna (10g,7\*), chleb graham (100g,7\*), roszponka (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Kiwi (100g)

Obiad: Krupnik z ziemniakami (280g,1\*,7\*,9\*), schab duszony (100g,1\*,7\*,9\*), sos majerankowy (100ml,1\*,7\*), ziemniaki (150g,7\*), bukiet warzyw (150g), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Kefir (150g,7\*)

Kolacja: Sałatka z mozzarellą (150g), margaryna roślinna (10g,7\*), chleb graham (100g,1\*), kurczak gotowany (40g), 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	2113 kcal	96g	326g/ cukry 28g	61g/ nasycone 20g	1920 mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2153 kcal	101g	292 g/ cukry 35g	60g/ nasycone 20g	1877 mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2153 kcal	101g	292g/ cukry 35g	60g/ nasycone 19g	1877 mg	32g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:	1409 kcal	66g	178g/ w tym cukry 28g	51g/ nasycone 16g	1560mg	20g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1	2266 kcal	109g	306g/ w tym cukru 33g	66g/ nasycone 21g	2268mg	29g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYC	2117 kcal	120g	251g/cukry 18g	64g/ nasycone 21g	2414.5 mg	38g

H WĘGLOWODANÓW D03						
--------------------	--	--	--	--	--	--

## JADŁOSPIS DZIEŃ 22.04.2026

### DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku (250ml.,1\*,7\*), margaryna roślinna (10g,7\*), ser żółty (40g,7\*), chleb pszenny (100g,1\*), mix sałat (10g), papryka (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa grochowa z ziemniakami (280g,1\*,7\*,9\*), pierogi ruskie (300g,1\*,7\*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z jarzyn gotowanych z szynką drobiową (100g,7\*), margaryna roślinna (10g,7\*), chleb pszenny (100g,1\*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

### DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku (250ml.,1\*,7\*), margaryna roślinna (10g,7\*), serek z ziołami (50g,7\*), bułka wrocławska (100g,1\*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa przecierana z grzankami (280g,1\*,7\*,9\*), potrawka z kurczaka (100g,1\*,7\*,9\*), ryż (150g), sałata lodowa z marchewka i olejem (150g), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z jarzyn gotowanych z szynką drobiową (100g,7\*), margaryna roślinna (10g,7\*), bułka wrocławska (100g,1\*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

### DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku (250ml.,1\*,7\*), margaryna roślinna (10g,7\*), serek śmietankowy (50g,7\*), bułka wrocławska (100g,1\*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa przecierana z grzankami (280g,1\*,7\*,9\*), potrawka z kurczaka (100g,1\*,7\*,9\*), ryż (150g), sałata lodowa z marchewka i olejem (150g), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z jarzyn gotowanych z szynką drobiową (100g,7\*), margaryna roślinna (10g,7\*), bułka wrocławska (100g,1\*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

#### DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku (200ml,1\*,7\*), margaryna roślinna (10g,7\*), serek z ziołami (50g,7\*), bułka wrocławska (60g,1\*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Mus owocowy (150ml.), chrupki kukurydziane (30g,7\*)

Obiad: Zupa przecierana z grzankami (200g,1\*,7\*,9\*), potrawka z kurczaka (80g,1\*,7\*,9\*), ryż (100g), sałata lodowa z marchewka i olejem (100g), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z jarzyn gotowanych z szynką drobiową (80g,7\*), margaryna roślinna (10g,7\*), bułka wrocławska (60g,1\*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

#### DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C01

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku (250ml,1\*,7\*), margaryna roślinna (10g,7\*), serek z ziołami (50g,7\*), bułka wrocławska (100g,1\*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Mus owocowy (150ml.), chrupki kukurydziane (30g,7\*)

Obiad: Zupa przecierana z grzankami (280g,1\*,7\*,9\*), potrawka z kurczaka (100g,1\*,7\*,9\*), ryż (150g), sałata lodowa z marchewka i olejem (150g), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Kanapka z bułki wrocławskiej (40g,1\*), poledwica sopocka (15g,7\*), mix sałat (5g), pomidor (15g)

Kolacja: Pasta z jarzyn gotowanych z szynką drobiową (100g,7\*), margaryna roślinna (10g,7\*), bułka wrocławska (100g,1\*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

#### DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

Śniadanie: Ser żółty (60g,7\*), margaryna roślinna (10g,7\*), chleb graham (100g,1\*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Sok pomidorowy (250ml)

Obiad: Zupa przecierana z grzankami (280g,1\*,7\*,9\*), potrawka z kurczaka (100g,1\*,7\*,9\*), ryż (150g), sałata lodowa z marchewka i olejem (150g), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Kanapka z chlebem graham (40g,1\*), polędwica sopocka (15g), mix sałat (10g), pomidor (40g)

Kolacja: Pasta z jarzyn gotowanych z szynką drobiową (100g,7\*), margaryna roślinna (10g,7\*), chleb graham (100g,1\*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru

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	2127 kcal	98g	325g/ cukru 26g	48g/ nasycone 17g	2458mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	1915 kcal	70g	286g/ w tym cukry 30g	48/ nasycone 17g	2126mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	1957 kcal	74g	287g/ w tym cukry 28g	48g/ nasycone 17g	2151 mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:	1384 kcal	51g	214g/ w tym cukry 20g	48g/ w tym nasycone 15g	1537 mg	20g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1	2274kcal	84g	326g/ w tym cukry 32g	55g/ w tym nasycone 20g	2284 mg	27g
DIETA Z	1900 kcal	106g	230g/ w tym cukry	60g/ w tym	2401mg	36g

OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03			22g	nasycone 22g		
--	--	--	-----	--------------	--	--

\* (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.