

JADŁOSPIS DZIEŃ 04.03.2026-13.03.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Płatki kukurydziane (30g,1*), na mleku (250ml.,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), ser żółty (30g,,7*), sałata zielona (5g), papryka (30g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Żurek z ziemniakami (280ml,1*,7*9,), bigos z ziemniakami (200g, 1*,7*,9*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Sałatka jarzynowa (150g, 1*,7*,3*,9*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), szynka konserwowa (30g,7*), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Płatki kukurydziane (30g,1*), na mleku (250ml.,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska, (100g,1*), serek z ziołami (50g,,7*), sałata zielona (5g), pomidor (30g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Żurek z ziemniakami (280g,1*,7*,9*), rizotto z warzywami i mięsem wołowy (250g,1*,7*,9*), sos jarzynowy (10ml., 1*,9*,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Sałatka ziemniaczana (150g, 1*,7*,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), szynka konserwowa (30g), herbata b/cukru (250ml,)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Płatki kukurydziane (30g,1*), na mleku (250ml.,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska, (100g,1*), serek z ziołami (50g,,7*), sałata zielona (5g), pomidor (30g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa wielowarzywna z ziemniakami (280g,1*,7*,9*), rizotto z warzywami i mięsem wołowy (250g,1*,7*,9*), sos jarzynowy (10ml., 1*,9*,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Sałatka ziemniaczana (150g, 1*,7*,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), szynka konserwowa (30g), herbata b/cukru (250ml,)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Płatki kukurydziane (10g,1*), na mleku (200ml.,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska, (60g,1*), serek z ziołami (50g,7*), sałata zielona (5g), pomidor (30g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: kisiel z tartym jabłkiem b/c (150ml)

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

Kolacja: Sałatka ziemniaczana (80g, 1*,7*,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), szynka konserwowa (30g), herbata b/cukru (250ml,)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Płatki kukurydziane (30g,1*), na mleku (250ml.,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska, (100g,1*), serek z ziołami (50g,7*), sałata zielona (5g), pomidor (30g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: kisiel z tartym jabłkiem b/c(200ml)

Obiad: Żurek z ziemniakami (280g,1*,7*,9*), rizotto z warzywami i mięsem wołowy (250g,1*,7*,9*), sos jarzynowy (10ml., 1*,9*,7*), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Kanapka z bułki wrocławskiej (40g,1*), z szynką gotowaną (15g,7*), sałata zielona (5g), pomidorki koktajlowe (10g)

Kolacja: Sałatka ziemniaczana (150g, 1*,7*,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), szynka konserwowa (30g), herbata b/cukru (250ml,)

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6:

Śniadanie: Ser żółty (50g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata zielona (10g), papryka (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Kiwi (100g)

Obiad: Zupa wielowarzywna z ziemniakami (280g,1*,7*,9*), rizotto z warzywami i mięsem wołowy (250g,1*,7*,9*), sos jarzynowy (10ml., 1*,9*,7*), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Kefir (150g,7*)

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

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), plaster sera białego (30g,7*), pomidorki koktajlowe (10g)

Podsumowanie:

Dieta	Energia:	Białko:	Węglowodany ogółem/ sacharoza	Tłuszcze/w tym tłuszcze nasycone	Sód	Błonnik pokarmowy
Podstawowa dla osób dorosłych D01	2114kcal	87g	302g/ w tym cukry 29g	69 / w tym nasycone 27g	2221mg	27g
Łatwostrawna D02	2120kcal	86g	298g/ w tym cukry 29g	61/ w tym nasycone 20g	2205mg	27g
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	2099kcal	84g	289g/ w tym cukry 26g	58g/ w tym nasycone 17g	2080mg	27g
<u>DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:</u>	1680kcal	58g	241g/ w tym cukry 22g	50g/ w tym nasycone 18g	2065mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1	2390kcal	95g	302g/ w tym cukry 29g	65g/ w tym nasycone 22g	2099mg	30g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6:	2130kcal	91g	234g/ w tym cukry 14g	67g/ w tym nasycone 24g	1720mg	48g

JADŁOSPIS DZIEŃ 05.03.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Paszтет pieczony drobiowo-wieprzowy (80g,1*,7*,9*), masło (10g,7*), kajzerki (60g,1*), chleb pszenny (40g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z kasza jaglaną (280ml,1*,7*), udko pieczone (200g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), surówka z jabłka, marchewki i selera (150g,1*,7*,9*), kompot b/cukru (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Paszтет pieczony drobiowo-wieprzowy (80g,1*,7*,9*), masło (10g,7*), kajzerki (120g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z kasza jaglaną (280ml,1*,7*), udko duszone w warzywach (150g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), surówka z jabłka, marchewki i selera (150g,1*,7*,9*), kompot b/cukru (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

Śniadanie: Szyńka staropolska (40g,1*,7*), masło (10g,7*), kajzerki (120g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z kasza jaglaną (280ml,1*,7*), udko duszone w warzywach (150g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), surówka z jabłka, marchewki i selera (150g,1*,7*,9*), kompot b/cukru (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

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

Obiad: Zupa jarzynowa z kasza jaglaną (200ml,1*,7*), udko duszone w warzywach (80g,1*,7*,9*), ziemniaki (100g,7*), surówka z jabłka, marchewki i selera (100g,7*), kompot b/cukru (250ml)

Kolacja: Parówki drobiowe (60g,1*,7*), masło (5g,7*), bułka wrocławska, (80g,1*), roszponka (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Szyńka staropolska (40g,1*,7*), masło (10g,7*), kajzerki (120g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

II: śniadanie: Bułka maślano-drożdżowa (80g,1*,7*), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z kasza jaglaną (280ml,1*,7*), udko duszone w warzywach (150g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), surówka z jabłka, marchewki i selera (150g,1*,7*,9*), kompot b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Budyń śmietankowy b/cukru (200ml,1*,7*)

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

Śniadanie: Paszтет pieczony drobiowo-wieprzowy (80g,1*,7*,9*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Kisiel b/cukru (200ml,1*)

Obiad: Zupa jarzynowa z kasza jaglaną (280ml,1*,7*), udko duszone w warzywach (180g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), surówka z jabłka, marchewki i selera (150g,1*,7*,9*), kompot b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), serem typu fromage (15g,7*), mix sałat (10g)

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

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

Podsumowanie:

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2198kcal	86g	298g/ w tym cukry 28g	67g/w tym nasycone 28g	2089mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2109kcal	84g	278g/ w tym cukry 26g	62/ w tym nasycone 25g	2087mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2075kcal	84g	264g/w tym cukry 25g	53g/ w tym nasycone 16g	2005mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02	1681kcal	51g	232g/ w tym cukry 13g	52g/ w tym nasycone 19g	1643mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2398kcal	93g	302g/ w tym cukry 29g	65g/ w tym nasycone 22g	2087mg	27g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2105kcal	89g	232g/ w tym cukry 13g	66g/ w tym nasycone 23g	1650mg	47g

JADŁOSPIS DZIEŃ 06.03.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01

Śniadanie: Płatki owsiane (30g,1*) na mleku(250ml,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), jaja (60g,3*), sałata zielona (10g), rzodkiewka (30g), herbata b/cukru (250ml)

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

Kolacja: Twaróg z tuńczykiem (80g,1*,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml.)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Płatki owsiane (30g,1*) na mleku(250ml,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), jaja (60g,3*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa przecierana z grzankami (280ml, 1*,7*,9*), makaron z jabłkiem i cynamonem (280g, 7*,1*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Twaróg z zieleciną (80g,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (250ml., 1*,7*)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D03

Śniadanie: Płatki owsiane (30g,1*) na mleku(250ml,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), jaja (60g,3*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa przecierana z grzankami (280ml, 1*,7*,9*), ryba z jarzynami (160g, 7*,1*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g,7*) herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Twaróg z zieleciną (80g,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (250ml., 1*,7*)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02

Śniadanie: Płatki owsiane (10g,1*) na mleku(200ml,7*), masło (5g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), jaja (50g,3*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Zupa przecierana z grzankami (200ml, 1*,7*,9*), makaron z jabłkiem i cynamonem (250g, 7*,1*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Twaróg z zieleniną (60g,1*,7*), masło (5g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), mix sałat (10g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (200ml., 1*,7*)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1

Śniadanie: Płatki owsiane (30g,1*) na mleku(250ml,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), jaja (60g,3*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Zupa przecierana z grzankami (280ml, 1*,7*,9*), makaron z jabłkiem i cynamonem (280g, 7*,1*), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Sok pomidorowy (250ml,7*)

Kolacja: Twaróg z zieleniną (80g,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (250ml., 1*,7*)

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6:

Śniadanie: Jaja (120g,3*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata zielona (10g), rzodkiewka(30g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Mandarynki (100g)

Obiad: Zupa przecierana z grzankami (280ml, 1*,7*,9*), ryba z jarzynami (160g, 7*,1*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g,7*) herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7*)

Kolacja: Twaróg z zieleniną (80g,1*,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), mix sałat (10g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (250ml., 1*,7*)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham 940g,1*), szynką konserwową (15g,7*), pomidor (20g)

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

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2115kcal	87g	321g/ w tym cukry 31g	64g/ w tym nasycone 28g	2250mg	29g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2195kcal	86g	301g/ w tym cukry 30g	62/ w tym nasycone 27g	2080mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2108kcal	84g	243g/ w tym cukry 24g	54 g/ w tym nasycone 17g	2080mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1542kcal	53g	230g/ w tym cukry 25g	51g/ w tym nasycone 17g	1764mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2380kcal	94g	305g/ w tym cukry31g	66g/ w tym nasycone 24g	2105mg	29g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYC H WĘGLOWODANÓW D05	2120kcal	90g	233g/ w tym cukry 14g	67/ nasycone 25g	2250mg	37g

JADŁOSPIS DZIEŃ 07.03.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01

Śniadanie: Ser topiony (10g,7*), polędwica sopocka (30g,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), sałata lodowa (10g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa ziemniaczana (280g,1*,7*,9*), łazanki z mięsem i kapustą (300g,1*,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z kurcząt (100g,7*,8*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), roszponka (10g) herbata b/cukru (250ml,)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Ser topiony (10g,7*), polędwica sopocka (30g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280g,1*,7*,9*), potrawka wołowa (110g,1*,7*,8*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem naturalnym (110g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z kurcząt (100g,7*,8*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (10g) herbata b/cukru (250ml,)

Posiłek nocny: Kefir (150g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

Śniadanie: Polędwica sopocka (30g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidorki koktajlowe (50g) herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280g,1*,7*,9*), potrawka wołowa (110g,1*,7*,8*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem naturalnym (110g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z kurcząt (100g,7*,8*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (10g) herbata b/cukru (250ml,)

Posiłek nocny: Kefir (150g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02

Śniadanie: Ser topiony (10g,7*), polędwica sopocka (30g,7*), masło (5g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), sałata lodowa (10g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Pomarańcze (120g)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (250g,1*,7*,9*), potrawka wołowa (100g,1*,7*,8*), ziemniaki (100g,7*), sałata zielona z jogurtem naturalnym (100g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z kurcząt (50g,7*,8*), masło (5g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), roszponka (10g) herbata b/cukru (250ml,)

Posiłek nocny: Kefir (150g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIEC W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Ser topiony (10g,7*), polędwica sopocka (30g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Pomarańcze (120g)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280g,1*,7*,9*), potrawka wołowa (110g,1*,7*,8*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem naturalnym (110g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Serek waniliowy (150g,7*)

Kolacja: Pasta z kurcząt (100g,7*,8*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (10g) herbata b/cukru (250ml,)

Posiłek nocny: Kefir (150g,7*)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6:

Śniadanie: Ser topiony (10g,7*), polędwica sopocka (30g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidorki koktajlowe (50g) herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Jabłko (100g)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280g,1*,7*,9*), potrawka wołowa (110g,1*,7*,8*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem naturalnym (110g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: kefir (150g,7*)

Kolacja: Pasta z kurcząt (80g,7*,8*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), roszponka (10g) herbata b/cukru (250ml,)

Podwieczorek: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), pasta warzywna (15g,1*,7*), mix sałat (10g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH 1:	2153kcal	89g	277g/ w tym cukry 29g	71g/ w tym nasycone 29g	2225mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA 1:	2133 kcal	86g	269g/ w tym cukry 27g	68g/ w tym nasycone 27g	2221mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z	2105kcal	62g	269g/ w tym cukry	59g/w tym	2059mg	30g

OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05			28g	nasycone 26g		
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02	1589kcal	64g	210g/ w tym cukry 14g	48g/ w tym nasycone 17g	1732mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2388kcal	98g	321g/ w tym cukry 33g	69g/ w tym nasycony 25g	2221mg	30g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYC H WĘGLOWODANÓW D03	2150kcal	92g	235g/ w tym cukry 15g	69g/ nasycone 25g	1760mg	49g

JADŁOSPIS DZIEŃ 08.03.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Plaster sera białego (80g,7*), miód (15g,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), kakao b/cukru (250ml)

Obiad: Rosół z makaronem (280g,1*,7*,9*), bitki wołowe w sosie własnym (110g,1*), ziemniaki (150g,7*), ćwikła (150g,7*), kompot b/cukru (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (200ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Plaster sera białego (80g,7*), miód (15g,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (280g,1*,7*,9*), szynka w sosie majerankowym (110g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g,7*), kompot b/cukru (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (200ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

Śniadanie: Plaster sera białego (80g,7*), miód (15g,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (280g,1*,7*,9*), szynka w sosie majerankowym (110g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g,7*), kompot b/cukru (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (200ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Plaster sera białego (80g,7*), miód (15g,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (250ml)

II śniadanie: Sok Kubuś (220ml), herbatniki (30g,1*,7*)

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (280g,1*,7*,9*), szynka w sosie majerankowym (110g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g,7*), kompot b/cukru (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (200ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Plaster sera białego (80g,7*), miód (15g,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (250ml)

II śniadanie: Sok Kubuś (220ml), herbatniki (30g,1*,7*)

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (280g,1*,7*,9*), szynka w sosie majerankowym (110g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g,7*), kompot b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7*)

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

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (200ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6:

Śniadanie: Plaster sera białego (100g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), mix sałat (10g), ogórek świeży (40g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (250ml)

II śniadanie: Sok pomidorowy (250ml)

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (280g,1*,7*,9*), szynka w sosie majerankowym (110g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), fasolka szparagowa (150g,7*), kompot b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Skyr naturalny (150g,7*)

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

Podsumowanie: Kanapka z chlebem graham (40g,7*), pasztet drobiowy (15g,1*,7*), ogórek kiszony (15g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH PD01	2110kcal	89g	280g/ w tym cukry 29g	68g/ w tym nasycone 31g	2265mg	28g

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2169kcal	86g	284g/ w tym cukry 28g	62g/ w tym nasycone 28g	2078mg	29g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2165 kcal	86g	282g/ w tym cukry 27g	56g/ w tym nasycone 19g	2078mg	29g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02	1567kcal	62g	224g/ w tym cukry 14g	57g/ nasycone 20g	1543mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2320kcal	98g	301g/ w tym cukry 29g	63g/ w tym nasycone 23g	1980mg	28g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	2190kcal	98g	230g/ w tym cukry 13g	64g/ w tym nasycone 22g	2289mg	46g

JADŁOSPIS DZIEŃ 09.03.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01

Śniadanie: Kasza manna (30g,1*) na mleku(250ml,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny(100g,1*), ser typu fromage (60g,3*), sałata zielona (10g), papryka (40g), herbata b/cukru

Obiad: Zupa pieczarkowa z lanym ciastem (280ml., 1*,7*,9*), gołąbki z mięsem i ryżem (320g,1*,7*), sos pomidorowy (10g,7*,1*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z jaj i szynki z pietruszką (80g,3*,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), roszponka (10g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Wafle ryżowe (50g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Kasza manna (30g,1*) na mleku(250ml,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), serek z ziołami (60g,3*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru

Obiad: Zupa wielowarzywna z ziemniakami (280ml., 1*,7*,9*), kaszotto z mięsem wołowym i warzywami (280g,1*,7*), sos pomidorowy (10g,7*,1*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z jaj i szynki z pietruszką (80g,3*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (10g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Wafle ryżowe (50g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

Śniadanie: Kasza manna (30g,1*) na mleku(250ml,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), serek z ziołami (60g,3*), sałata zielona (10g),herbata b/cukru

Obiad: Zupa wielowarzywna z ziemniakami (280ml., 1*,7*,9*), kaszotto z mięsem wołowym i warzywami (280g,1*,7*), sos koperkowy (10g,7*,1*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z jaj i szynki z pietruszką (80g,3*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (10g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Wafle ryżowe (50g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Kasza manna (15g,1*) na mleku(200ml,7*), masło (5g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), serek z ziołami (40g,3*), sałata zielona (10g),herbata b/cukru

II śniadanie: Ciasta marchewkowe wyrób własny (80g,1*,7*)

Obiad: Zupa wielowarzywna z ziemniakami (250ml., 1*,7*,9*), kaszotto z mięsem wołowym i warzywami (250g,1*,7*), sos pomidorowy (5g,7*,1*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z jaj i szynki z pietruszką (50g,3*,7*), masło (5g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), roszponka (10g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Wafle ryżowe (50g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Kasza manna (30g,1*) na mleku(250ml,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), serek z ziołami (60g,3*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Ciasta marchewkowe wyrób własny (80g,1*,7*)

Obiad: Zupa wielowarzywna z ziemniakami (280ml., 1*,7*,9*), kaszotto z mięsem wołowym i warzywami (280g,1*,7*), sos pomidorowy (10g,7*,1*), herbata b/cukru (250ml)

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

Kolacja: Pasta z jaj i szynki z pietruszką (80g,3*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszonek (10g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Wafle ryżowe (50g)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

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

II śniadanie: Kisiel b/cukru (200ml.,1*)

Obiad: Zupa wielowarzywna z ziemniakami (280ml., 1*,7*,9*), kaszotto z mięsem wołowym i warzywami (280g,1*,7*), sos pomidorowy (10g,7*,1*), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), smalczyk z fasoli (15g,1*,7*), ogórek świeży (15g)

Kolacja: Pasta z jaj i szynki z pietruszką (80g,3*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszonek (10g), pomidor (40g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (250ml,1*,7*)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7*)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA	2135kcal	89g	291g/ w tym cukry	67g/ w tym	2342mg	30g

DLA OSÓB DOROSŁYCH D01			28g	nasycone 28g		
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2110kcal	86g	297g/ w tym cukry 29g	65g/ w tym nasycone 27g	2142mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2105 kcal	86g	289g/ w tym cukry 29g	59g/ w tym nasycone 26g	2142mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02	1567kcal	62g	224g/ w tym cukry 14g	57g/ nasycone 20g	1543mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2390kcal	96g	258g/ w tym cukry 30g	68g/ w tym nasycone 25g	1995mg	30g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2140kcal	91g	234g/ w tym cukry 14g	68g/ w tym nasycone 25g	1782mg	48g

JADŁOSPIS DZIEŃ 10.03.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01

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

Obiad: Krupnik z ziemniakami (300ml, 1*,7*,9*), kotlet schabowy smażony (120g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), kapusta zasmażana (150g,1*,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Galaretka z drobiu (100g,1*,7*,8*), masło (10g), chleb pszenny (100g), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Szynka konserwowa (40g,7*), masło (10g,7*), kajzerki (120g,7*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (60g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Krupnik z ziemniakami (300ml, 1*,7*,9*), schab w sosie pietruszkowym (120g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), marchew mini (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

Śniadanie: Szynka konserwowa (40g,7*), masło (10g,7*), kajzerki (120g,7*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (60g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Krupnik z ziemniakami (300ml, 1*,7*,9*), schab w sosie pietruszkowym (120g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), marchew mini (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02

Śniadanie: Szynka konserwowa (30g,7*), masło (5g,7*), kajzerki (60g,7*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Jogurt pitny (220ml,7*)

Obiad: Krupnik z ziemniakami (200ml, 1*,7*,9*), schab w sosie pietruszkowym (80g,1*,7*,9*), ziemniaki (100g,7*), marchew mini (100g,7*), herbata b/cukru (250ml)

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

Kolacja: Serek z ziołami (50g, 7*), masło (5g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), sałata zielona(10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1

Śniadanie: Szynka konserwowa (40g,7*), masło (10g,7*), kajzerki (120g,7*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Krupnik z ziemniakami (300ml, 1*,7*,9*), schab w sosie pietruszkowym (120g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), marchew mini (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

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

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

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6:

Śniadanie: Szynka konserwowa (40g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,7*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Kiwi (100g)

Obiad: Krupnik z ziemniakami (300ml, 1*,7*,9*), schab w sosie pietruszkowym (120g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), surówka z tartej marchewki (150g.), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7*)

Kolacja: Galaretka z drobiu (100g, 1*,7*,9*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata zielona(10g), 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	2950 kcal	89g	296g/ w tym cukry 25g	67g/ nasycone 28g	2239mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2175 kcal	86g	282 g/ w tym cukry 27g	69g/ nasycone 27g	2239mg	27g

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2155 kcal	86g	282 g/ w tym cukry 27g	57 g/nasycone 15g	2239mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02	1581kcal	50g	248g/ 20g cukry	50g/ nasycone 17g	1654mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C2	2289kcal	92g	308g/ 25g cukry	62g/ 21g nasycone	1950mg	27g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D05	2188 kcal	89g	229g/ cukry 12g	63g/ nasycone 22g	1700mg	45g

JADŁOSPIS DZIEŃ 11.03.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

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

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (280ml.,1*,7*,9*), pierogi z mięsem i kapustą (320g,1*,7*,9*), herbata b/cukru (250ml)

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

Posiłek nocny: Biszkopty (50g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (280ml.,1*,7*,9*), ryż z jabłkiem i cynamonem (280g,1*,7*), herbata b/cukru (250ml)

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

Posiłek nocny: Biszkopty (50g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

Śniadanie: Płatki kukurydziane (30g,1*) na mleku (250ml,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), serek ziarnisty z pietruszką (50g,7*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa grysikowa (280ml.,1*,7*,9*), kotlet mielony duszony (110g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem naturalnym (110g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z karkówki (80g,7*,9*) ,masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Biszkopty (50g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Płatki kukurydziane (15g,1*) na mleku (200ml, 7*), masło (5g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), pasztet drobiowy (40g,1*,7*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (250ml.,1*,7*,9*), ryż z jabłkiem i cynamonem (200g,1*,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z karkówki (50g,7*,9*) ,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 C1

Śniadanie: Płatki kukurydziane (30g,1*) na mleku (250ml, 7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), szynka gotowana (40g,1*,7*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (280ml.,1*,7*,9*), ryż z jabłkiem i cynamonem (280g,1*,7*), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Kefir (150ml,7*)

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

Posiłek nocny: Biszkopty (50g,1*,7*)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6:

Śniadanie: Serek ziarnisty (150g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Jabłko (100g)

Obiad: Zupa grysikowa (280ml.,1*,7*,9*), kotlet mielony duszony (110g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem naturalnym (110g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Kefir (150ml,7*)

Kolacja: Pasta z karkówki (80g,7*,9*) ,masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml)

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

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH 1:	2145 kcal	89g	254 g/ cukry 30g	70g/ nasycone 25g	1998mg	31g
DIETA ŁATWOSTRAWNA 1:	2040 kcal	87g	250 g/ cukry 28g	63g/nasycone 23g	1759mg	29g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW 3:	2010 kcal	86g	248g/ cukry 26g	57g/ nasycone 18g	1620mg	31g
DIETA Z OGRANICZENIEM	2010 kcal	86g	248g/ cukry 26g	57g/ nasycone 18g	1620mg	31g

SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO 4:						
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:	1611kcal	60g	240g/ w tym cukry 15g	50g/ nasycone 14g	1598mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1	2300kcal	98g	265g/ w tym cukry 33g	65g/ w tym nasycone 25g	1980mg	31g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYC H WĘGLOWODANÓW 6:	2120kcal	92g	236g/ w tym cukry 14g	70g/ nasycone 24g	1770mg	50g

JADŁOSPIS DZIEŃ 12.03.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01

Śniadanie: Parówki drobiowe (150g,1*,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (40g,7*), kajzerka (60g,7*), keczup (10g,7*) sałata zielona, (10g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (280g,1*,7*,9*), pieczeń ‘‘rzymska’’ z jajkiem (150g,1*,7*,3*), ziemniaki (150g, 7*), surówka z buraka i jabłka (150g), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Sałatka z mozzarellą (150g,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), szynka konserwowa (40g,1*,7*), herbata b/cukru (250ml,)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Parówki drobiowe (150g,1*,7*), masło (10g,7*), kajzerka (120g,7*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml)

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

Kolacja: Sałatka z mozzarellą (150g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), szynka konserwowa (40g,1*,7*), herbata b/cukru (250ml,)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

Śniadanie: Parówki drobiowe (60g,1*,7*), masło (10g,7*), kajzerka (120g,7*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280g,1*,7*,9*), klops wołowy (100g,1*,7*), ziemniaki (150g, 7*), surówka z buraka i jabłka (150g), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Sałatka z mozzarellą (150g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), szynka konserwowa (40g,1*,7*), herbata b/cukru (250ml,)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:

Śniadanie: Parówki drobiowe (60g,1*,7*), masło (5g,7*), kajzerka (60g,7*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Mus owocowy (200g,) biszkopty (40g,1*,7*)

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (250g,1*,7*,9*), klops wołowy (100g,1*,7*), ziemniaki (100g, 7*), surówka z buraka i jabłka (100g), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Sałatka z mozzarellą (80g,7*), masło (5g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), szynka konserwowa (30g,1*,7*), herbata b/cukru (250ml,)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1

Śniadanie: Parówki drobiowe (120g,1*,7*), masło (10g,7*), kajzerka (120g,7*), keczup (10g,1*,7*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Mus owocowy (200g,) biszkopty (40g,1*,7*)

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (280g,1*,7*,9*), klops wołowy (110g,1*,7*), ziemniaki (150g, 7*), surówka z buraka i jabłka (150g), herbata

b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7*)

Kolacja: Sałatka z mozzarellą (150g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), szynka konserwowa (40g,1*,7*), herbata b/cukru (250ml,)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6:

Śniadanie: Parówki drobiowe (120g,1*,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,7*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Kisiel b/cukru (200ml,1*)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280g,1*,7*,9*), klops wołowy (110g,1*,7*), ziemniaki (150g, 7*), fasolka szparagowa (150g), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7*)

Kolacja: Sałatka z mozzarellą (150g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), szynka konserwowa (40g,1*,7*), herbata b/cukru (250ml,)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), serem typu fromage (15g,7*), pomidorki koktajlowe (20g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH 1:	2135 kcal	85g	299 g/ cukry 26g	64g/ nasycone 23g	2120mg	29g
DIETA ŁATWOSTRAWNA 1:	2095 kcal	83g	298g/ cukry 26g	58g/ nasycone 20g	2150mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW 3:	2075 kcal	82 g	273g/ cukry 26g	53g/ nasycone 16g	2150mg	28g

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:	1521kcal	50g	238g/ w tym cukry 18g	50g/ nasycone 14g	1543mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1	2389kcal	95g	306g/ w tym cukru 31g	66g/ nasycone 24g	2209mg	29g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6:	2329 kcal	93g	236 g/cukry 15g	65 g/ nasycone 20g	2209mg	48g

JADŁOSPIS DZIEŃ 13.03.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01

Śniadanie: Kasza jagłana (30g,1*) na mleku (250ml,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), jaja (60g,3*), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem (280g,1*,7*,9*), ryba smażona (110g,1*,7*,4*,3*), ziemniaki (150g,1), surówka z kiszonej kapusty (150g,1), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Ser twaróg z zieleniną i rzodkiewką (80g,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), sałata zielona (10g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (250ml,1*,7*)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Kasza jagłana (30g,1*) na mleku (250ml,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), jaja (60g,3*), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

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

Kolacja: Ser twaróg z zieleniną (80g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (250ml,1*,7*)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

Śniadanie: Kasza jaglana (30g,1*) na mleku (250ml,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), jaja (60g,3*), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

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

Kolacja: Ser twaróg z zieleniną (80g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (250ml,1*,7*)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Kasza jaglana (10g,1*) na mleku (200ml,7*), masło (5g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), jaja (50g,3*), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (250g,1*,7*,9*), ryba z jarzynami gotowana na parze (80g,1*,7*,9*), ziemniaki (100g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (100g,), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Ser twaróg z zieleniną (50g,7*), masło (5g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), sałata zielona (10g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (250ml,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Kasza jaglana (10g,1*) na mleku (200ml,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), jaja (50g,3*), mix sałat (10g), pomidor (40g),herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (280g,1*,7*,9*), ryba z jarzynami gotowana na parze (100g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g,), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Jogurt owocowy (150g,7*)

Kolacja: Ser twaróg z zieleniną (80g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Sok Kubaś (150g,7*)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

Śniadanie: Jaja (120g,3*), masło (10g,7*), chleb graham(100g,1*), jaja (50g,3*), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Mandarynki (100g)

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (280g,1*,7*,9*), ryba z jarzynami gotowana na parze (100g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g,), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: skyr naturalny (150g,7*)

Kolacja: Ser twaróg z zieleniną (80g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), szynka gotowana (15g,7*), roszponka (5g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH 1:	2129kcal	89g	298g/ cukru 27g	66g/ nasycone 24g	2052mg	29g
DIETA ŁATWOSTRAWNA 1:	2105kcal	84g	286g/ w tym cukry 25g	64/ nasycone 21g	1680mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW 3:	2085kcal	84g	285g/ w tym cukry 24g	54g/ nasycone 17g	1550mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:	1562kcal	55g	245g/ w tym cukry 17g	52g/ w tym nasycone 17g	1761mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1	2329kcal	94g	332g/ w tym cukry 31g	74g/ w tym nasycone 26g	1761mg	27g
DIETA Z	2190kcal	94g	238g/ w tym cukry	71g/ w tym	1780mg	50g

OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6:			16g	nasycone 26g		
---	--	--	-----	--------------	--	--

* (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.