

## JADŁOSPIS DZIEŃ 03.04.2026-12.04.2026

### DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

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

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

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

Posiłek nocny: Banan (100g)

### DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

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

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

Posiłek nocny: Banan (100g)

### DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

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

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

Posiłek nocny: Banan (100g)

### DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

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

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

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

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

Posiłek nocny: Banan (100g)

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

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

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

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

Podwieczorek: Jabłko pieczone z cynamonem (100g)

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

Posiłek nocny: Banan (100g)

#### DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Jaja (100g,3\*), masło (10g,7\*), chleb graham (100g,1\*), roszonek (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Mandarynki (100g)

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

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

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

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

Podsumowanie:

Dieta	Energia:	Białko:	Węglowodany ogółem/ sacharoza	Tłuszcze/w tym tłuszcze nasycone	Sód	Błonnik pokarmowy
Podstawowa dla osób dorosłych D01	2195.5 kcal	95 g	312g/ w tym cukry 34g	45g/ w tym nasycone 22g	2278mg	25 g
Łatwostrawna D02	2008 kcal	89g	321g/ w tym cukry 32g	59/ w tym nasycone 28g	2057mg	28g
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3 D05	2091 kcal	89g	276g/ w tym cukry 30g	56g/ w tym nasycone 21g	2057mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1403 kcal	66g	192g/ w tym cukry 23g	52g/ w tym nasycone 19g	1550mg	24g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C01	2281 kcal	95g	320g/ w tym cukry 30g	65g/ w tym nasycone 24g	2057mg	28g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2122 kcal	98g	238g/ w tym cukry 23g	60g/ w tym nasycone 26g	1810mg	36g

## JADŁOSPIS DZIEŃ 04.04.2026

### DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

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

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

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

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

### DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

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

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

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

### DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

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

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

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

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

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

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

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

Kolacja: Ser topiony (10g,7\*), dżem (25g), masło (10g,7\*), bułka wrocławska (60g,1\*), sałata zielona (10g),pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

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

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

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

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

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

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

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

#### DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

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

II śniadanie: Kiwi (100g)

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

Podwieczorek: Kefir (150g,7\*)

Kolacja: Paprykarz warzywny (115g, 9\*), masło (10g,7\*), chleb graham (100g,1\*), sałata zielona (10g),pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g), serkiem ziarnistym (30g,7\*), rozszponka (5g)

Podsumowanie:

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:	2015 kcal	91g	232 g / w tym cukry 38g	62g/w tym nasycone 26g	2165 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	2017 kcal	73g	257g/ w tym cukry 32g	67/ w tym nasycone 26g	2020mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	2019 kcal	64g	263g/ w tym cukry 38g	64g/ w tym nasycone 22g	1885mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:	1599.1 kcal	58g	262g/ w tym cukry 32g	49g/ w tym nasycone 18g	1575mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1	2395 kcal	98g	260g/ w tym cukry 28g	67g/ w tym nasycone 25g	2020mg	33g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	2219 kcal	88g	258g/ w tym cukry 24g	78g/ w tym nasycone 30g	2030mg	44g

## JADŁOSPIS DZIEŃ 05.04.2026

### DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01

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

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

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

Posiłek nocny: Kefir (150g)

### DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

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

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

Posiłek nocny: Kefir (150g)

### DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

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

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

Posiłek nocny: Kefir (150g)

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

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

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

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

Posiłek nocny: Kefir (150g)

#### DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C2

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

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

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

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

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

Posiłek nocny: Kefir (150g)

#### DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

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

II śniadanie: Sok wielowarzywny (250ml)

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

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

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

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

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:	2115 kcal	105 g	267/ w tym cukry 26g	72 g/ w tym nasycone 26g	2678mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	2186.0 kcal	102g	285g/ w tym cukry 34g	77/ w tym nasycone 29g	2589mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	2188 kcal	98g	235g/ w tym cukry 29g	59g/ w tym nasycone 22g	2220mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:	1633 kcal	73g	214g/ w tym cukry 27g	50g/ w tym nasycone 21g	2080mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1	2329.2 kcal	102g	302g/ w tym cukry 32g	83g/ w tym nasycone 27g	2521mg	34g
DIETA Z	1943 kcal	116	224g/ w tym cukry	72g/ nasycone 28g	248mg	38g

OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:			24g			
--	--	--	-----	--	--	--

#### JADŁOSPIS DZIEŃ 06.04.2026

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

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

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

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

Posiłek nocny: Herbatniki (50g)

##### DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

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

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

Posiłek nocny: Herbatniki (50g)

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

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

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

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

Posiłek nocny: Herbatniki (50g)

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

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

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

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

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

Posiłek nocny: Herbatniki (50g)

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

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

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

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

Podwieczorek: Jabłko pieczone z cynamonem (100g)

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

Posiłek nocny: Herbatniki (50g)

### DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

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

II śniadanie: Kisiel b/c (200ml,7\*)

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

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

Kolacja: Pasta z jaj i twarogu (100g,1\*,3\*,7\*), masło (10g,7\*), chleb graham (100g,1\*), mix sałat (10g), pomidor (40g), rzodkiewka (30g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1\*,7\*)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g), hummus (20g,7\*), sałata lodowa (5g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2016 kcal	104g	289g/ w tym cukry 35g	56g/ w tym nasycone 25g	2402mg	34g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2118 kcal	102g	290g/ w tym cukry 32g	68g/ w tym nasycone 28g	2259mg	32g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2124 kcal	95g	282g/ w tym cukry 29g	52g/w tym nasycone 19g	1993mg	32g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:	1336 kcal	69g	202g/ w tym cukry 26g	35g/ w tym nasycone 16g	1645mg	24g

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1	2218 kcal	101g	312g/ w tym cukry 32g	61g/ w tym nasycony 27g	1468mg	34g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2320 kcal	113g	239g/ w tym cukry 28g	73g/ nasycone 34g	2275mg	50g

#### JADŁOSPIS DZIEŃ 07.04.2026

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

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

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

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

Posiłek nocny: Wafle ryżowe (50g)

##### DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

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

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

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

Posiłek nocny: Wafle ryżowe (50g)

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

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

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

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

Posiłek nocny: Wafle ryżowe (50g)

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

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

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

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

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

Posiłek nocny: Wafle ryżowe (50g)

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

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

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

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

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

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

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:\_Sok pomidorowy (200ml)

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

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

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

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g), paprykarz warzywny (15g,1\*,7\*), pomidorki koktajlowe 3 szt.

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2124 kcal	64g	242g/ w tym cukry 26g	82g/ w tym nasycone 35g	1889mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	1992 kcal	57g	260g/ w tym cukry 24g	70g/ w tym nasycone 30g	1697mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	1992 kcal	57g	260g/ w tym cukry 24g	58g/ w tym nasycone 21g	1766mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:	1407 kcal	42g	183g/ w tym cukry 24g	54g/ nasycone 18g	1701mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1	2234 kcal	67g	288g/ w tym cukry 34g	73g/ w tym nasycone 27g	1519mg	27g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2187 kcal	77g	254g/ w tym cukry 27g	68g/ w tym nasycone 24g	1929 mg	35g

## JADŁOSPIS DZIEŃ 08.04.2026

### DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

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

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

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

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

### DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

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

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

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

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

### DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

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

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

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

### DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

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

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

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

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

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

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

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

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

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

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

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

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

#### DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

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

II śniadanie: Jabłko (100g)

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

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

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

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

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:	2184 kcal	91g	252g/ w tym cukry 37g	93g/ w tym nasycone 37g	2287mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	2198 kcal	62g	301g/ w tym cukry 30g	72g/ w tym nasycone 30g	2021mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2165 kcal	77g	298g/ w tym cukry 31g	55g/ w tym nasycone 20g	1794mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1429 kcal	52g	219g/ w tym cukry 26g	40g/ nasycone 18g	1575mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C01	2329kcal	94g	298g/ w tym cukry 27g	80g/ w tym nasycone 27g	2301mg	26g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	2186 kcal	83g	279g/ w tym cukry 28g	80g/ w tym nasycone 29g	2430mg	38g

JADŁOSPIS DZIEŃ 09.04.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

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

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

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

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

#### DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

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

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

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

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

#### DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

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

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

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

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

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

II śniadanie: Kiwi (100g)

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

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

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

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

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

II śniadanie: Kiwi (100g)

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

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

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

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

#### DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

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

II śniadanie: Kiwi (100g)

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

Podwieczorek: Kefir (150g)

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

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

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA	2249 kcal	94g	297g/ w tym cukry	84g/ nasycone 28g	2561mg	33g

DLA OSÓB DOROSŁYCH D01			30g			
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2210 kcal	94g	272 g/ w tym cukry 30g	90g/ nasycone 29g	2498mg	36g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	2191 kcal	93g	271g/ w tym cukry 29g	58 g/nasycone 24g	1490mg	36g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1476 kcal	59	178g/ 27g cukry	63g/ nasycone 22g	1940mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C01	2260 kcal	96g	277g/ 30g cukry	82g/ 26g nasycone	2321mg	32g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	2143 kcal	101g	253 g/ 24g cukry	80g/ nasycone 26g	2310mg	44g

JADŁOSPIS DZIEŃ 10.04.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

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

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

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

Posiłek nocny: Bułka maślano-drożdżowa (50g)

#### DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

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

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

Posiłek nocny: Bułka maślano-drożdżowa (50g)

#### DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

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

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

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

Posiłek nocny: Bułka maślano-drożdżowa (50g)

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

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

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

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

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

Posiłek nocny: Biskopki (50g)

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

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

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

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

Podwieczorek: Kisiel b/c (200ml)

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

Posiłek nocny: Biszkopty (50g)

### DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

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

II śniadanie: Kisiel b/c(200ml,7\*)

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

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

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

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	2053 kcal	108g	310 g/ cukry 36g	47g/ nasycone 20g	2018mg	25g

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2192 kcal	102g	105g/ cukry 37g	59g/nasycone 25g	1741mg	35g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D03:	2149 kcal	109g	299g/ cukry 32g	56g/ nasycone 20g	1812mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1367 kcal	62g	192g/ w tym cukry 16g	40g/ nasycone 16g	1595mg	20g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C01	2351 kcal	121g	320g/ w tym cukry 35g	67g/ w tym nasycone 28g	1948mg	29g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D05:	1953 kcal	123g	255g/ w tym cukry 29g	52g/ nasycone 22g	1894mg	40g

#### JADŁOSPIS DZIEŃ 11.04.2026

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

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

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

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

Posiłek nocny: Maślanka (300ml)

#### DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

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

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

Posiłek nocny: Maślanka (300ml)

#### DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

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

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

Posiłek nocny: Maślanka (300ml)

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

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

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

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

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

Posiłek nocny: Maślanka (300ml)

#### DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C2

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

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

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

Podwieczorek: Sok Kubuś (200ml)

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

Posiłek nocny: Maślanka (300ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

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

II śniadanie: Mandarynki (100g)

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

Podwieczorek: Kefir (150g,7\*)

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

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

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2164 kcal	14g	252g/ cukry 40g	59g/ nasycone 29g	2462mg	37g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	2183 kcal	100g	286 g/ cukry 35g	55g/ nasycone 25g	1590mg	35g

D02						
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2183 kcal	100g	286g/ cukry 25g	55g/ nasycone 22g	1598mg	32g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:	1418 kcal	67g	215g/ w tym cukry 28g	41g/ nasycone 18g	1560mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1	2216 kcal	104g	303g/ w tym cukru 30g	59g/ nasycone 27g	1702mg	33g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2173 kcal	111g	231g/cukry 17g	60g/ nasycone 26g	1767mg	50g

#### JADŁOSPIS DZIEŃ 12.04.2026

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

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

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

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

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

##### DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

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

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

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

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

#### DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

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

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

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

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

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

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

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

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

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

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

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

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

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

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

Podwieczorek: Sok pomidorowy (200ml)

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

Posiłek nocny: Sok Kubaś (250ml)

#### DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

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

II śniadanie: Jabłko (100g)

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

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

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

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

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2168 kcal	76g	324g/ cukru 35g	71g/ nasycone 32g	2358mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	2044 kcal	82g	298g/ w tym cukry	74/ nasycone 30g	2134mg	25g

D02			31g			
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	2044 kcal	82g	2980g/ w tym cukry 28g	64g/ nasycone 17g	2134mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:	1507 kcal	70g	178g/ w tym cukry 29g	60g/ w tym nasycone 19g	1837 mg	20g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1	2206 kcal	82g	331g/ w tym cukry 35g	76g/ w tym nasycone 30g	2166mg	28g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2032 kcal	92g	230g/ w tym cukry 25g	89g/ w tym nasycone 34g	2441mg	34g

\* (1) - Zboża zawierające gluten, (2) - Skorupiaki i produkty pochodne, (3) - Jaja i produkty pochodne, (4) - Ryby i produkty pochodne, (5) - Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, (6) - Soja i produkty pochodne, (7) - Mleko i produkty pochodne, (8) - Orzechy, (9) - Seler i produkty pochodne, (10) - Gorczyca i produkty pochodne, (11) - Nasiona sezamu i produkty pochodne, (12) - Dwutlenek siarki i siarczyny, (13) - Łubin i produkty pochodne, (14) - Mięczaki i produkty pochodne.

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawanych warzyw i owoców. Zmiany mogą dotyczyć również pieczywa, wędlin i produktów mlecznych.

