

JADŁOSPIS DZIEŃ 22.02.2026-03.03.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01

Śniadanie: Plaster sera białego (50g, 7*), miód (25g), masło (10g, 7*), bułka wrocławska (100g, 1*), kakao b/c (250ml, 1*, 7*), roszponka (10g)

Obiad: Rosół z makaronem (280ml, 1*,7*,9*), indyk pieczony (100g,7*), sos jarzynowy (100ml,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), surówka z kiszzonego ogórka, jabłka i cebuli (150g, 7*), kompot owocowy b/cukru (250ml)

Kolacja: Baleron (40g,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), sałata szczypiasta (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Plaster sera białego (50g, 7*), miód (25g), masło (10g, 7*), bułka wrocławska (100g, 1*), kawa zbożowa z mlekiem b/c (250ml., 1*,7*), roszponka (10g)

Obiad: Rosół z makaronem (280ml, 1*,7*,9*), indyk pieczony (100g,7*), sos jarzynowy (100ml,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem(150g, 7*), kompot owocowy b/cukru (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

Śniadanie: Plaster sera białego (50g, 7*), miód (25g), masło (10g, 7*), bułka wrocławska (100g, 1*), kawa zbożowa z mlekiem b/c (250ml., 1*,7*), roszponka (10g)

Obiad: Zupa jarzynowa z lanym ciastem (280ml, 1*,7*,9*), indyk pieczony (100g), sos jarzynowy (100ml,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem(150g, 7*), kompot owocowy b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:

Śniadanie: Plaster sera białego (50g, 7*), miód (25g), masło (10g, 7*), bułka wrocławska (60g, 1*), kawa zbożowa z mlekiem b/c (150ml., 1*,7*), roszponka (5g)

II śniadanie: Bułka maślano-drożdżowa (50g, 1*,7*), herbata z sokiem owocowym b/c (150ml)

Obiad: Rosół z makaronem (200ml, 1*,7*,9*), indyk pieczony (80g), sos jarzynowy (50ml,1*,7*,9*), ziemniaki (100g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (100g, 7*), kompot owocowy b/cukru (250ml)

Kolacja: Szyńka staropolska (40g, 7*), masło (10g, 7*), bułka wrocławska (60g,1*), sałata szczypiasta (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru

(250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Plaster sera białego (50g, 7*), miód (15g), masło (10g, 7*), bułka wrocławska (100g, 1*), kawa zbożowa z mlekiem b/c (250ml., 1*,7*), roszponka (10g)

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

Obiad: Rosół z makaronem (280ml, 1*,7*,9*), indyk pieczony (100g,7*), sos jarzynowy (15ml,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g, 7*), kompot owocowy b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Mus owocowy b/c (150g,)

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

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6:

Śniadanie: Plaster sera białego (100g, 7*), masło (10g, 7*), chleb graham(100g, 1*), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (250ml., 1*,7*), roszponka (10g), rzodkiewka (30g)

II śniadanie: sok pomidorowy (250ml,1*)

Obiad: Zupa jarzynowa z lanym ciastem (300ml, 1*,7*,9*), indyk pieczony (110g), sos jarzynowy (15ml,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem(150g, 7*), kompot owocowy b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Kefir (150g,7*)

Kolacja: Szyńka staropolska (40g, 7*), masło (10g, 7*), chleb graham (100g,1*), sałata szczepiasta (10g), pomidorki koktajlowe (60g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), serek ziarnisty (20g,7*), papryka (10g)

Podsumowanie:

Dieta	Energia:	Białko:	Węglowodany ogółem/ sacharoza	Tłuszcze/w tym tłuszcze nasycone	Sód	Błonnik pokarmowy
-------	----------	---------	----------------------------------	-------------------------------------	-----	-------------------

Podstawowa dla osób dorosłych D01	2214kcal	96.3 g	262g/ w tym cukry 30g	49.0 / w tym nasycone 18.4	1876mg	27.2 g
Łatwostrawna D02	2114kcal	91g	263g/ w tym cukry 30g	48g/ w tym nasycone 18g	1765mg	26,7g
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	1999kcal	97,5g	248g/ w tym cukry 21g	41g/ w tym nasycone 15g	1657mg	26g

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02	1550kcal	64g	211g/ w tym cukry 19g	50g/ w tym nasycone 18,6g	1765mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2390kcal	98g	298g/ w tym cukry 33g	64g/ w tym nasycone 20g	1876mg	30g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJA LNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2231kcal	95g	230g/ w tym cukry 14g	66g/ w tym nasycone 20g	1700mg	48g

JADŁOSPIS DZIEŃ 23.02.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01

Śniadanie: Płatki ryżowe (30g,1*) na mleku (250ml), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), serek śmietankowy z ziołami (50g,7*), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z kasza jaglaną (280ml,1*,7*), zapiekanka ziemniaczana z jaj, kiełbasy, boczku (280g, 1*,7*,9*), sos pomidorowy (100ml,1*,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Sałatka z burakiem i mozzarellą (150g, 1*,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), polędwica sopocka (30g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Biszkopty (30g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Płatki ryżowe (30g,1*) na mleku (250ml), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), serek śmietankowy z ziołami (60g,7*), mix sałat (10g),

herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z kasza jaglaną (280ml,1*,7*), potrawka z kurczaka (100g, 1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem naturalnym (110g, 7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Sałatka z burakiem i mozzarellą (180g, 1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), polędwica sopocka (30g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Biszkopty (30g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

Śniadanie: Płatki ryżowe (30g,1*) na mleku (250ml), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), serek śmietankowy z ziołami (60g,7*), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z kasza jaglaną (280ml,1*,7*), potrawka z kurczaka (100g, 1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem naturalnym (110g, 7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Sałatka z burakiem i mozzarellą (180g, 1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), polędwica sopocka (30g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Biszkopty (30g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Płatki ryżowe (10g,1*) na mleku (200ml), masło (5g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), serek śmietankowy z ziołami (40g,7*), mix sałat (5g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Mus owocowy (120g,1*)

Obiad: Zupa jarzynowa z kasza jaglaną (200ml,1*,7*), potrawka z kurczaka (80g, 1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem naturalnym (110g, 7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Sałatka z burakiem i mozzarellą (100g, 1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), polędwica sopocka (25g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Biszkopty (30g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Płatki ryżowe (30g,1*) na mleku (250ml), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), serek śmietankowy z ziołami (60g,7*), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Mus owocowy b/cukru (120g,1*)

Obiad: Zupa jarzynowa z kasza jaglaną (280ml,1*,7*), potrawka z kurczaka (100g, 1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem naturalnym (110g, 7*), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g, 7*)

Kolacja: Sałatka z burakiem i mozzarellą (180g, 1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), polędwica sopocka (30g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Biszkopty (30g,1*,7*)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

Śniadanie: Paprykarz warzywny (120g,1*,7*,9*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), mix sałat (10g), ogórek świeży (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Zupa jarzynowa z kasza jaglaną (280ml,1*,7*), potrawka z kurczaka (100g, 1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem naturalnym (110g, 7*), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Kefir (150g,7*)

Kolacja: Sałatka z burakiem i mozzarellą (180g, 1*,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), polędwica sopocka (30g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), pasztet drobiowy (15g,1*,7*), roszonek (5g)

Podsumowanie:

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2124kcal	92g	262g/ w tym cukry 33g	73g/w tym nasycone 27g	1721mg	31g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2098	93.5 g	262.8g/ w tym cukry 33g	62.3g/ w tym nasycone 20g	1567mg	34.2 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	1991kcal	90g	255g/w tym cukry 30g	67g/ w tym nasycone 22g	1865mg	29g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02	1561kcal	76g	241g/ w tym cukry 28g	52g/ w tym nasycone 19g	1543mg	29g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2359kcal	95g	343g/ w tym cukry 38g	67g/ w tym nasycone 22g	1865mg	32g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2140kcal	92g	235g/ w tym cukry 15g	68g/ w tym nasycone 25g	1750mg	50g

JADŁOSPIS DZIEŃ 24.02.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01

Śniadanie: Pasta z jaj z pietruszką (100g, 3*,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (40g,1*), kajzerka (60g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (60g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (250ml,1*,7*)

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (280ml, 1*,7*,9*), filet z kurczaka zawijany z pieczarkami (7*,9*), ziemniaki (150g,7*), surówka z pora, jabłka i ogórka (150g,7*,9*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Paszтет pieczony (100g,1*,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), sałata lodowa (10g), papryka czerwona (40g), herbata b/cukru (250ml.)

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Pasta z jaj z pietruszką (100g, 3*,7*), masło (10g,7*), kajzerka (120g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (60g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (250ml,1*,7*)

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (280ml, 1*,7*,9*), udko z piersi kurczaka duszone w jarzynach (110g, 7*,9*),ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Paszтет pieczony (100g,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml.)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

Śniadanie: Pasta z jaj z pietruszką (100g, 3*,7*), masło (10g,7*), kajzerka (120g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (60g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (250ml,1*,7*)

Obiad: Zupa jarzynowa z kasza kukurydzianą (280ml, 1*,7*,9*), udko z piersi kurczaka duszone w jarzynach (110g, 7*,9*),ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Serek ziarnisty z zieleniną (60g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml.)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02

Śniadanie: Pasta z jaj z pietruszką (80g, 3*,7*), masło (5g,7*), kajzerka (60g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (60g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (150ml,1*,7*)

II śniadanie: pomarańcze 1 szt

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (200ml, 1*,7*,9*), udko z piersi kurczaka duszone w jarzynach (80g, 7*,9*), ziemniaki (100g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (100g,7*), herbata b/cukru (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Pasta z jaj z pietruszką (100g, 3*,7*), masło (10g,7*), kajzerka (120g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (60g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (250ml,1*,7*)

II śniadanie: Pomarańcze (150g)

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (280ml, 1*,7*,9*), udko z piersi kurczaka duszone w jarzynach (110g, 7*,9*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Racuszki z jabłkiem (200g,1*,7*)

Kolacja: Serek ziarnisty z zieleniną (60g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml.)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

Śniadanie: Pasta z jaj z pietruszką (100g, 3*,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (60g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (250ml,1*,7*)

II śniadanie: Jabłko (100g)

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą (280ml, 1*,7*,9*), udko z piersi kurczaka duszone w jarzynach (110g, 7*,9*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Skyr naturalny (150g,7*)

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

Kolacja: Paszтет pieczony (100g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml.)

Posiłek nocny: Kefir (150g,7*)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2321kcal	90g	254g/ w tym cukry 32g	70g/ w tym nasycone 27g	1931mg	29g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2124kcal	89g	256g/ w tym cukry 35g	56g/ w tym nasycone 20g	1763mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2078kcal	86g	253g/ w tym cukry 28g	45.5 g/ w tym nasycone 18g	1887mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02	1542kcal	70g	240g/ w tym cukry 20g	51g/ w tym nasycone 17g	1764mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2332kcal	94g	252g/ w tym cukry 29g	66g/ w tym nasycone 24g	1887mg	28g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2135kcal	91g	233g/ w tym cukry 14g	67/ nasycone 25g	1730mg	48g

JADŁOSPIS DZIEŃ 25.02.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01

Śniadanie: Kasza manna (30g,1*) na mleku (250ml, 7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), polędwica wiśniowa (30g,7*), mix sałat (10g), herbata b/cukru

(250ml)

Obiad: Barszcz ukraiński (300g,1*,7*,9*), pierogi ruskie z twarogiem i ziemniakami (320g,1*,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Ser żółty (40g,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), mix sałat (10g), rzodkiewka (30g), kawa zbożowa z mlekiem (250ml,1*,7*)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Kasza manna (30g,1*) na mleku (250ml,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), polędwica wiśniowa (40g,7*), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa ziemniaczana (300ml), kaszotto (200g) z sosem koperkowym (100g,1*,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Ser topiony (10g,7*), dżem owocowy niskosłodzony (15g), bułka wrocławska (100g,7*), mix sałat (10g), pomidor (40g), kawa zbożowa z mlekiem (250ml, 1*,7*)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

Śniadanie: Kasza manna (30g,1*) na mleku (250ml,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), polędwica wiśniowa (40g,7*), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa ziemniaczana (300ml), kaszotto (200g) z sosem koperkowym (100g,1*,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Serek śmietankowy (50g,7*), dżem owocowy niskosłodzony (15g), bułka wrocławska (100g,7*), mix sałat (10g), pomidor (40g), kawa zbożowa z mlekiem (250ml, 1*,7*)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Kasza manna (15g,1*) na mleku (150ml,7*), masło (5g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), polędwica wiśniowa (30g,7*), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Zupa ziemniaczana (200ml), kaszotto (200g) z sosem koperkowym (50g,1*,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Serek śmietankowy (50g,7*), dżem owocowy niskosłodzony (15g), bułka wrocławska (60g,7*), mix sałat (10g), pomidor (40g), kawa zbożowa z mlekiem (250ml, 1*,7*)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1

Śniadanie: Kasza manna (30g,1*) na mleku (250ml,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), polędwica wiśniowa (40g,7*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (60g), herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Zupa ziemniaczana (300ml), kaszotto (200g) z sosem koperkowym (100g,1*,7*), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Kisiel owocowy (200ml,1*)

Kolacja: Serek śmietankowy (50g,7*), dżem owocowy niskosłodzony (15g), bułka wrocławska (100g,7*), mix sałat (10g), pomidor (40g), kawa zbożowa z mlekiem (250ml, 1*,7*)

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6:

Śniadanie: Polędwica wiśniowa (40g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,7*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Sok pomidorowy

Obiad: Zupa ziemniaczana (300ml), kaszotto (200g) z sosem koperkowym (100g,1*,7*), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: kefir (150g,7*)

Kolacja: Ser żółty (40g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,7*), mix sałat (10g), rzodkiewka (40g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (250ml, 1*,7*)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), pasta warzywna (15g,1*,7*), roszonek (5g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH 1:	2213kcal	81g	321g/ w tym cukry 34g	55g/ w tym nasycone 21g	1897mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA 1:	1932.3	76.1	287g/ w tym cukry 31g	52g/ w tym nasycone 20g	1765mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW 3:	2071.5	78.8	287g/ w tym cukry 31g	50g/w tym nasycone 19g	1871mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:	1589kcal	64g	210g/ w tym cukry 14g	48g/ w tym nasycone 17g	1732mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1	2360kcal	96g	358g/ w tym cukry 36g	58g/ w tym nasycone 22g	1897mg	30g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6:	2160kcal	93g	236g/ w tym cukry 15g	70g/ nasycone 26g	1780mg	50g

JADŁOSPIS DZIEŃ 26.02.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01

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

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (300g,1*,7*,9*), karkówka pieczona (110g,1*), ziemniaki (150g,7*), ćwikła (150g,7*), kompot b/cukru (250ml)

Kolacja: Szynka zawijana z warzywami w galarecie (180g,1*,7*,9*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Kefir (150g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

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

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (300g,1*,7*,9*), karkówka duszona (100g,1*) w sosie majerankowym (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g,7*), kompot b/cukru (250ml)

Kolacja: Szynka zawijana z warzywami w galarecie (180g,1*,7*,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Kefir (150g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

Śniadanie: Parówki drobiowe (60g,1*), masło (10g,7*), kajzerka (120g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (60g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (300g,1*,7*,9*), karkówka duszona (100g,1*) w sosie majerankowym (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g,7*), kompot b/cukru (250ml)

Kolacja: Szynka zawijana z warzywami w galarecie (180g,1*,7*,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Kefir (150g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Parówki drobiowe (60g,1*), masło (5g,7*), kajzerka (60g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (30g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Ciasto szpinakowe wyrób własny (50g,1*,7*), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (200g,1*,7*,9*), karkówka duszona (80g,1*) w sosie majerankowym (10g,1*,7*), ziemniaki (100g,7*), buraki gotowane (100g,7*), kompot b/cukru (250ml)

Kolacja: Szyńka gotowana (40g,7*), masło (5g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Kefir (150g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Parówki drobiowe (150g,1*), masło (10g,7*), kajzerka (120g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (60g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Ciasto szpinakowe wyrób własny (50g,1*,7*), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (300g,1*,7*,9*), karkówka duszona (100g,1*) w sosie majerankowym (10g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g,7*), kompot b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Jabłko pieczone z serkiem waniliowym i cynamonem (110g,1*,7*)

Kolacja: Szyńka gotowana (40g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Kefir (150g,7*)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

Śniadanie: Parówki drobiowe (150g,1*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (60g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Kiwi (100g)

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (300g,1*,7*,9*), karkówka duszona (100g,1*) w sosie majerankowym (10g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), fasolka szparagowa (150g,7*), kompot b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Serek ziarnisty (150g,7*)

Kolacja: Szynka zawijana z warzywami w galarecie (180g,1*,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 (10g), pomidor (10g)

Podsumowanie:

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2141kcal	96g	257g/ w tym cukry 30g	62g/ w tym nasycone 23g	1876mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2108kcal	92g	245g/ w tym cukry 26g	61g/ w tym nasycone 20g	1887mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2171.5 kcal	91g	250g/ w tym cukry 28g	55g/ w tym nasycone 17g	1761mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02	1567kcal	62g	224g/ w tym cukry 14g	57g/ nasycone 20g	1543mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2310kcal	93g	251g/ w tym cukry 27g	65g/ w tym nasycone 23g	1985mg	28g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	2125kcal	90g	232g/ w tym cukry 13g	67g/ w tym nasycone 24g	1700mg	48g
---	----------	-----	--------------------------	----------------------------	--------	-----

JADŁOSPIS DZIEŃ 27.02.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01

Śniadanie: Płatki owsiane (30g,1*) na mleku(250ml,7*), masło (10g,7*), pieczywo (100g,1*), jaja (60g,3*), mix sałat (10g), brokuł gotowany (40g), herbata b/cukru

Obiad: Zupa pieczarkowa z ziemniakami (280ml., 1*,7*,9*), ryba dorsz smażona (120g,1*,7*,3*), ziemniaki (150g,7*), surówka z kapusty kiszonej (150g)

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

Posiłek nocny: Banan (100g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

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

Obiad: Zupa wielowarzywna z drobnym makaronem (280ml.,1*,7*,9*), kostka z ryby (sola + dorsz , 100g,1*,7*,4*,2*), ziemniaki (150g,7*), marchew mini (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Twaróg z zieleniną (100g,7,*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), kawa zbożowa z mlekiem (250ml,1*,7*), sałata zielona (10g)

Posiłek nocny: Banan (100g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

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

Obiad: Zupa wielowarzywna z drobnym makaronem (280ml.,1*,7*,9*), kostka z ryby (sola + dorsz , 100g,1*,7*,4*,2*), ziemniaki (150g,7*), marchew mini (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Twaróg z zieleniną (100g,7,*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), kawa zbożowa z mlekiem (250ml,1*,7*), sałata zielona (10g)

Posiłek nocny: Banan (100g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Płatki owsiane (15g,1*) na mleku (200ml,7*), masło (5g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), jaja(50g,3*), mix sałat (10g)herbata b/cukru

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

Obiad: Zupa wielowarzywna z drobnym makaronem (280ml.,1*,7*,9*), kostka z ryby (sola + dorsz , 100g,1*,7*,4*,2*), ziemniaki (100g,7*), marchew mini (100g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Twaróg z zieleniną (60g,7,*), masło (5g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), kawa zbożowa z mlekiem (250ml,1*,7*), sałata zielona (10g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIEŃ W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

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

Obiad: Zupa wielowarzywna z drobnym makaronem (280ml.,1*,7*,9*), kostka z ryby (sola + dorsz , 100g,1*,7*,4*,2*), ziemniaki (150g,7*), marchew mini (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Jogurt pitny owocowy (220g,1*,7*)

Kolacja: Twaróg z zieleniną (100g,7,*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), kawa zbożowa z mlekiem (250ml,1*,7*), sałata zielona (10g)

Posiłek nocny: Banan (100g)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

Śniadanie: Jaja (110g, 3*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), brokuły (40g), herbata b/cukru

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

Obiad: Zupa wielowarzywna z drobnym makaronem (280ml.,1*,7*,9*), kostka z ryby (sola + dorsz , 100g,1*,7*,4*,2*), ziemniaki (150g,7*), surówka z kiszonej kapusty (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7*)

Kolacja: Twaróg z zieleniną (100g,7,*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), kawa zbożowa z mlekiem (250ml,1*,7*), sałata zielona (10g)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g), smalczyk z fasoli (15g), ogórek kiszony (15g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2112 kcal	86g	331 g/ cukry: 36 g	68 g/ w tym nasycone 21g	1988mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2040 kcal	80g	282/ cukry 22g	60/ w tym nasycone 18g	1620mg	29g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2001 kcal	85g	275 g/ cukry 18g	54/ w tym nasycone 17g	1520mg	31g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1543kcal	51g	221g/ w tym cukry 12g	51g/ w tym nasycone 17g	1650mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2355kcal	91g	338g/ w tym cukry 39g	67g/ w tym nasycone 24g	1887mg	29g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2871kcal	94g	243g/ w tym cukry 25g	69g/ w tym nasycone 25g	1981mg	50g

JADŁOSPIS DZIEŃ 28.02.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01

Śniadanie: Ser typu fromage (60g,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,7*), roszponka (10g), (papryka 40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa przecierana z grzankami (280ml, 1*,7*,9*), spaghetti po bolońsku (300g,1*,7*,9*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z kurcząt (110g), masło (10g), pieczywo (100g), mix sałat (10g), herbata b/cukru

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Serek śmietankowy z ziołami (60g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,7*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (60g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa przecierana z grzankami (280ml, 1*,7*,9*), sos pomidorowo-mięsny z makaronem pszennym (280g,1*,7*,9*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z kurcząt (110g,7*,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), herbata b/cukru

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

Śniadanie: Serek z ziołami (60g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,7*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (60g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa przecierana z grzankami (280ml, 1*,7*,9*), pulpet wołowy (100g,1*,7*) w sosie koperkowym (15g,1*,7*) ryż (80g,1*), cukinia gotowana z koperkiem (150g,7*) herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z kurcząt (110g,7*,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), herbata b/cukru

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Serek śmietankowy z ziołami (50g,7*), masło (5g,7*), bułka wrocławska (60g,7*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (30g), herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Zupa przecierana z grzankami (280ml, 1*,7*,9*), sos pomidorowo-mięsny z makaronem pszennym (280g,1*,7*,9*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z kurcząt (60g,7*,9*), masło (5g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), mix sałat (10g), herbata b/cukru

Posiłek nocny: Sok Kubuś (220ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Serek śmietankowy z ziołami (60g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,7*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (60g), herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Zupa przecierana z grzankami (280ml, 1*,7*,9*), sos pomidorowo-mięsny z makaronem pszennym (280g,1*,7*,9*), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Mandarynki (100g)

Kolacja: Pasta z kurcząt (110g,7*,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), herbata b/cukru

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

Śniadanie: Serek z ziołami (60g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,7*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (60g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Mandarynki (120g)

Obiad: Zupa przecierana z grzankami (280ml, 1*,7*,9*), pulpet wołowy (100g,1*,7*) w sosie koperkowym (15g,1*,7*) ryż (80g,1*), cukinia gotowana z koperkiem (150g,7*) herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Serek ziarnisty (150g,7*)

Kolacja: Pasta z kurcząt (110g,7*,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), herbata b/cukru

Posiłek nocny: kanapka z chlebem graham (40g,1*), kurczak gotowany (15g,7*), pomidor (15g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH 1:	2270 kcal	89g	356g/ w tym cukry 28g	65g/ nasycone 24g	2000mg	29g
DIETA ŁATWOSTRAWNA 1:	2128 kcal	85 g	298 g/ w tym cukry 28g	59g/ nasycone 23g	1600mg	30g

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW 3:	2007 kcal	84 g	284 g/ w tym cukry 29g	54 g/nasycone 19g	1500mg	31g
---	-----------	------	---------------------------	----------------------	--------	-----

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:	1587kcal	50g	248g/ 20g cukry	50g/ nasycone 17g	1654mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1	2380kcal	92g	336g/ 37g cukry	68g/ 23g nasycone	1700mg	29g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6:	2095 kcal	90g	235 g/ cukry 14g	66g/ nasycone 22g	1700mg	48g

JADŁOSPIS DZIEŃ 01.03.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01

Śniadanie: Plaster sera białego (80g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), miód (15), kakao na mleku (250ml,1*,7*), sałata lodowa (10g)

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą (280ml.,1*,7*,9*), sznycel drobiowy (110g,1*,7*,3*), ziemniaki (150g,7*), surówka z sałaty pekińskiej z marchewką i olejem (150g), kompot b/cukru (250ml)

Kolacja: Polędwica góralska (40g,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Plaster sera białego (80g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), miód (15), kawa zbożowa na mleku (250ml,1*,7*), sałata lodowa (10g)

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą (280ml.,1*,7*,9*), klops drobiowy (110g,1*,7*,3*), ziemniaki (150g,7*), surówka z sałaty pekińskiej z marchewką i olejem (150g), kompot b/cukru (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

Śniadanie: Plaster sera białego (80g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), miód (15), kawa zbożowa na mleku (250ml,1*,7*), sałata lodowa (10g)

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą (280ml.,1*,7*,9*), klops drobiowy (110g,1*,7*,3*), ziemniaki (150g,7*), surówka z sałaty pekińskiej z marchewką i olejem (150g), kompot b/cukru (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Plaster sera białego (50g,7*), masło (5g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), miód (15), kawa zbożowa na mleku (250ml,1*,7*), sałata lodowa (10g)

II śniadanie: Banan (100g)

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą (280ml.,1*,7*,9*), klops drobiowy (100g,1*,7*,3*), ziemniaki (100g,7*), surówka z sałaty pekińskiej z marchewką i olejem (100g), kompot b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Plaster sera białego (80g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), miód (15), kawa zbożowa na mleku (250ml,1*,7*), sałata lodowa (10g)

II śniadanie: Banan (100g)

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą (280ml.,1*,7*,9*), klops drobiowy (110g,1*,7*,3*), ziemniaki (150g,7*), surówka z sałaty pekińskiej z marchewką i olejem (150g), kompot b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Jogurt owocowy (150ml, 7*)

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

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

Śniadanie: Smalczyk z fasoli (80g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), kawa zbożowa na mleku b/cukru (250ml,1*,7*), sałata lodowa (10g), papryka (40g)

II śniadanie: Sok pomidorowy (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą (280ml.,1*,7*,9*), klops drobiowy (110g,1*,7*,3*), ziemniaki (150g,7*), surówka z sałaty pekińskiej z marchewką

i olejem (150g), kompot b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Skyr naturalny (150g,7*)

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

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g), serkiem z ziołami (15g), sałata zielona (10g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH 1:	2175 kcal	86g	250 g/ cukry 24g	61g/ nasycone 19g	1900mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA 1:	2224 kcal	84g	248 g/ cukry 22g	58g/nasycone 19g	1559mg	29g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM	1998 kcal	82g	248g/ cukry 22g	53g/ nasycone 18g	1598mg	28g

TLUSZCZÓW 3:						
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1611kcal	60g	240g/ w tym cukry 15g	50g/ nasycone 14g	1598mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2398kcal	98g	355g/ w tym cukry 38g	65g/ w tym nasycone 19g	1800mg	27g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2120kcal	92g	236g/ w tym cukry 14g	70g/ nasycone 24g	1770mg	50g

JADŁOSPIS DZIEŃ 02.03.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01

Śniadanie: Płatki ryżowe (30g,1*), ma mleku (250ml,7*), chleb pszenny (100g,7*), pasztet drobiowy (80g,1*,7*), sałata zielona, (10g), pomidorki koktajlowe (60g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (300g,1*,7*,9*), naleśniki z serem i bitą śmietaną (310g,1*,7*,3*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z jaj z pietruszką (100g,3*,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), mix sałat (10g), ogórek kiszony (40g), kawa zbożowa z mlekiem (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Płatki ryżowe (30g,1*), ma mleku (250ml,7*), chleb pszenny (100g,7*), pasztet drobiowy (80g,1*,7*), sałata zielona, (10g), pomidorki koktajlowe (60g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (300g,1*,7*,9*), naleśniki z serem (310g,1*,7*,3*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z jaj z pietruszką (100g,3*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), kawa zbożowa z mlekiem (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

Śniadanie: Płatki ryżowe (30g,1*), na mleku (250ml,7*), masło (10g,7*), serek z ziołami (60g,7*), bułka wrocławska (100g,7*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (60g), herbata b/cukru (20ml)

Obiad: Zupa grysikowa (280ml,1*,7*,9*), potrawka ze schabu (150g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem (110g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z jaj z pietruszką (80g,3*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), kawa zbożowa z mlekiem (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02

Śniadanie: Płatki ryżowe (10g,1*), na mleku (200ml,7*), masło (10g,7*), serek z ziołami (60g,7*), bułka wrocławska (60g,7*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (60g), herbata b/cukru (20ml)

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

Obiad: Zupa grysikowa (200ml,1*,7*,9*), potrawka ze schabu (80g,1*,7*,9*), ziemniaki (100g,7*), sałata zielona z jogurtem (100g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z jaj z pietruszką (50g,3*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), kawa zbożowa z mlekiem (200ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Płatki ryżowe (30g,1*), na mleku (250ml,7*), masło (10g,7*), serek z ziołami (60g,7*), bułka wrocławska (100g,7*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (60g), herbata b/cukru (20ml)

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

Obiad: Zupa grysikowa (280ml,1*,7*,9*), potrawka ze schabu (150g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem (110g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Naleśniki z dżemem niskosłodzonym (110g,1*,7,3*)

Kolacja: Pasta z jaj z pietruszką (80g,3*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), kawa zbożowa z mlekiem (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

Śniadanie: Serek z ziołami (150g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (60g), herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Zupa grysikowa (280ml,1*,7*,9*), potrawka ze schabu (150g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem (110g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7*)

Kolacja: Pasta z jaj z pietruszką (80g,3*,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), mix sałat (10g), ogórek kiszony (40g), kawa zbożowa z mlekiem (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2235 kcal	89g	256 g/ cukry 25g	68g/ nasycone 25g	2360mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2015 kcal	85 g	251 g/ cukry 20g	61 g/ nasycone 19g	2098mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2085 kcal	84 g	249 g/ cukry 18g	54g/ nasycone 16g	2098mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02	1521kcal	50g	238g/ w tym cukry 17g	50g/ nasycone 14g	1543mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2389kcal	95g	306g/ w tym cukru 35g	66g/ nasycone 24g	1789mg	29g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2329 kcal	93g	236 g/cukry 15g	65 g/ nasycone 20g	1709mg	48g

JADŁOSPIS DZIEŃ 03.03.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Ser topiony (10g,7*), szynka gotowana (30g,7*), masło (10g,7*), kajzerka (60g,1*), chleb pszenny (40g),1*roszponka (10g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami (300g,1*,7*,9*), zraz wieprzowy (110g,1*,7*,9*,3*), kasza jęczmienna (80g,1), surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem i ogórkiem (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Forszmak z kurczakiem i warzywami (220ml,1*,7*,9*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Biszkopty (30g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Ser topiony (10g,7*), szynka gotowana (30g,7*), masło (10g,7*), kajzerka (120g,1*), roszponka (10g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami (300g,1*,7*,9*), szynka duszona (100g,1*,7*) w sosie pietruszkowym (100ml,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g.), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Forszmak z kurczakiem i warzywami (220ml,1*,7*,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Biszkopty (30g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

Śniadanie: Szynka gotowana (40g,7*), masło (10g,7*), kajzerka (120g,1*), roszponka (10g) , pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem (280g,1*,7*,9*), szynka duszona (100g,1*,7*) w sosie pietruszkowym (100ml,1*,7*,9*),ziemniaki (150g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g.), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Forszmak z kurczakiem i warzywami (220ml,1*,7*,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), herbata b/c (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Ser topiony (5g,7*), szynka gotowana (30g,7*), masło (10g,7*), kajzerka (60g,1*), roszponka (5g), herbata b/cukru (200ml)

II śniadanie: Kiwi (100g)

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami (250g,1*,7*,9*), szynka duszona w sosie pietruszkowym (80g,1*,7*,9*), ziemniaki (100g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (100g.), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Kurczak gotowany (30g,1*,7*), masło (5g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), sałata zielona, herbata b/cukru (200ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Ser topiony (10g,7*), szynka gotowana (30g,7*), masło (10g,7*), kajzerka (120g,1*), roszponka (10g), herbata b/c 9250ml)

II śniadanie: Kiwi (100g)

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami (300g,1*,7*,9*), szynka duszona (100g,1*,7*) w sosie pietruszkowym (100ml,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g.), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Skyr naturalny (150g,7*)

Kolacja: Forszmak z kurczakiem i warzywami (220ml,1*,7*,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Biszkopty (30g,1*,7*)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D05

Śniadanie: Ser topiony (10g,7*), szynka gotowana (30g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), roszponka (10g), pomidor, herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Kiwi (100g)

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem (280g,1*,7*,9*), szynka duszona (100g,1*,7*) w sosie pietruszkowym (100ml,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), serkiem z ziołami (15g,7*), sałata zielona, pomidorki koktajlowe (40g)

Kolacja: Forszmak z kurczakiem i warzywami (220ml,1*,7*,9*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), 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	2250 kcal	89g	260g/ cukru 25g	78 g/ nasycone 28g	1980mg	29g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2150kcal	84g	259g/ w tym cukry 24g	78/ nasycone 28g	1800mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	2113kcal	91g	257g/ w tym cukry 22g	55g/ nasycone 19g	1779mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02	1562kcal	55g	245g/ w tym cukry 17g	52g/ w tym nasycone 17g	1761mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2308kcal	98g	301g/ w tym cukry 27g	74g/ w tym nasycone 26g	1761mg	27g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2190kcal	94g	238g/ w tym cukry 16g	71g/ w tym nasycone 26g	1780mg	50g

* (1) - Zboża zawierające gluten, (2) - Skorupiaki i produkty pochodne, (3) - Jaja i produkty pochodne, (4) - Ryby i produkty pochodne, (5) - Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, (6) - Soja i produkty pochodne, (7) - Mleko i produkty pochodne, (8) - Orzechy, (9) - Seler i produkty pochodne, (10) - Gorczyca i produkty pochodne, (11) - Nasiona sezamu i produkty pochodne, (12) - Dwutlenek siarki i siarczyny, (13) - Łubin i produkty pochodne, (14) - Mięczaki i produkty pochodne. Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawanych warzyw i owoców. Zmiany mogą dotyczyć również pieczywa, wędlin i produktów mlecznych.

* (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