

JADŁOSPIS DZIEŃ 03.05.2026-13.05.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Plaster sera białego (50g), margaryna roślinna (10g, 7*), miód (25g), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), kawa z ml. b/c (250ml,1*,7*)

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*,9*), filet z piersi indyka pieczony (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z pomidora, ogórka z jogurtem (150g,7*,10*), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Baleron (40g,7*), margaryna roślinna (10g,7*) chleb pszenny (100g,1*), mix sałat (10g), rzodkiewka (30g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocy: Mus owocowy b/c (150g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Plaster sera białego (50g), margaryna roślinna (10g, 7*), miód (25g), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), kawa z ml. b/c (250ml,1*,7*)

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*,9*), filet z piersi indyka duszony (100g,1*,7*), sos pietruszkowy (100ml.,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g,7*,10*), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Polędwica góralska (40g), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Mus owocowy (150g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Plaster sera białego (50g), margaryna roślinna (10g, 7*), miód (25g), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), kawa z ml. b/c (250ml,1*,7*)

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*,9*), filet z piersi indyka duszony (100g,1*,7*), sos pietruszkowy (100ml.,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g,7*,10*), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Polędwica góralska (40g), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Mus owocowy (150g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Plaster sera białego (50g), margaryna roślinna (10g, 7*), miód (25g), bułka wrocławska (60g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), kawa z ml. b/c (250ml,1*,7*)

II śniadanie: Kiwi (100g)

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną (200ml,1*,7*,9*), filet z piersi indyka duszony (80g,1*,7*), sos pietruszkowy (50ml.,1*,7*), ziemniaki (100g,7*), buraki gotowane (100g,7*,10*), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Polędwica góralska (40g), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Mus owocowy (150g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Plaster sera białego (50g), margaryna roślinna (10g, 7*), miód (25g), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), kawa z ml. b/c (250ml,1*,7*)

II śniadanie: Kiwi (100g)

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*,9*), filet z piersi indyka duszony (100g,1*,7*), sos pietruszkowy (100ml.,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g,7*,10*), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Polędwica góralska (40g), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Mus owocowy (150g)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

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

II śniadanie: Kiwi (100g)

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*,9*), filet z piersi indyka duszony (100g,1*,7*), sos pietruszkowy (100ml.,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z pomidora i ogórka z jogurtem (150g,7*,10*), kompot b/c (250ml)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150ml,7*)

Kolacja: Polędwica góralska (40g), margaryna roślinna (10g,7*), chleb graham (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

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

Podsumowanie:

Dieta	Energia:	Białko:	Węglowodany ogółem/ sacharoza	Tłuszcze/w tym tłuszcze nasycone	Sód	Błonnik pokarmowy
Podstawowa dla osób dorosłych D01	1873 kcal	92g	259g/ w tym cukry 48g	58g/ w tym nasycone 21g	2117mg	30g
Łatwostrawna D02	2024.1 kcal	91g	323g/ w tym cukry 49g	56/ w tym nasycone 24g	1957mg	30g
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3 D05	2024.1 kcal	91g	323g/ w tym cukry 49g	56/ w tym nasycone 24g	1957mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1443 kcal	62g	202g/ w tym cukry 23g	54g/ w tym nasycone 18g	1559mg	20g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2184 kcal	92g	337g/ w tym cukry 39g	55g/ w tym nasycone 20g	1957mg	32g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJ ALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2190 kcal	112g	298g/ w tym cukry 24g	60g/ w tym nasycone 19g	2610mg	36g
--	-----------	------	--------------------------	----------------------------	--------	-----

JADŁOSPIS DZIEŃ 04.05. 2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (250g,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), ser żółty (40g,3*), sałata zielona (10g), ogórek kiszony (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Barszcz Ukraiński (280ml,1*,7*,9*), naleśniki ze szpinakiem (300g,1*,3*,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z karkówki (100g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), roszponka (5g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (250g,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułki wrocławskie (100g,1*), serek z ziołami (50g,7*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa grysikowa (280ml,1*,7*,9*), kotlet mielony duszony(100g,1*,4*,7*), ziemniaki (150g), sałata zielona z jogurtem naturalnym (120g,7*), herbata b/cukru (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (250g,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułki wrocławskie (100g,1*), serek śmietankowy (50g,7*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa grysikowa (280ml,1*,7*,9*), kotlet mielony duszony(100g,1*,4*,7*), ziemniaki (150g), sałata zielona z jogurtem naturalnym (120g,7*), herbata b/cukru (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (200g,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułki wrocławskie (60g,1*), serek z ziołami (50g,7*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Galaretka owocowa na biszkoptach (100g,1*,7*)

Obiad: Zupa grysikowa (200ml,1*,7*,9*), kotlet mielony duszony(80g,1*,4*,7*), ziemniaki (100g), sałata zielona z jogurtem naturalnym (100g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z karkówki (80g,7*,9*),margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml,)

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (250g,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułki wrocławskie (100g,1*), serek z ziołami (50g,7*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Galaretka owocowa na biszkoptach (100g,1*,7*)

Obiad: Zupa grysikowa (280ml,1*,7*,9*), kotlet mielony duszony(100g,1*,4*,7*), ziemniaki (150g), sałata zielona z jogurtem naturalnym (120g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z karkówki (100g,7*,9*),margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*),roszponka (5g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Ser żółty (60g,3*), margaryna roślinna (10g), chleb graham (100g,1*), sałata zielona (10g), ogórek kiszony (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Kisiel b/c (200ml.,1*)

Obiad: Zupa grysikowa (280ml,1*,7*,9*), kotlet mielony duszony(100g,1*,4*,7*), ziemniaki (150g), sałata zielona z jogurtem naturalnym (120g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Kefir (150g,7*)

Kolacja: Pasta z karkówki (100g,7*,9*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb graham (100g,1*), roszponka (5g), herbata b/cukru (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), szynka wiśniowa (30g,7*),pomidorki koktajlowe (15g)

Podsumowanie:

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:	2015 kcal	98g	252 g / w tym cukry 38g	88g/w tym nasycone 29g	2165 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	2155.0 kcal	102g	259g/ w tym cukry 44g	84/ w tym nasycone 28g	1829mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	2039 kcal	98g	263g/ w tym cukry 38g	78g/ w tym nasycone 24g	1829mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZI P02:	1441 kcal	55g	222g/ w tym cukry 32g	47g/ w tym nasycone 19g	1505mg	20g

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2216 kcal	108g	279g/ w tym cukry 48g	84g/ w tym nasycone 28g	1829mg	25g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNY CH WĘGLOWODANÓW D03:	2159 kcal	116g	248g/ w tym cukry 25g	87g/ w tym nasycone 33g	2530mg	44g

JADŁOSPIS DZIEŃ 05.05.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01

Śniadanie: Pasta z jaj i szynki gotowanej z zieleniną (100g,1*,3*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), kajzerki (50g,1*), pieczywo (50g,7*), sałata zielona(10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Rosół z makaronem (280ml, 1*,7*,9*), schab zawijany z pieczarkami (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z marchwi jabłka i selera (150g,7*), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: herbatniki (20g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Pasta z jaj i szynki gotowanej z zieleniną (100g,1*,3*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), kajzerki (100g,1*), sałata zielona(10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Rosół z makaronem (280ml, 1*,7*,9*), schab zawijany z włoszczyzną (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z marchwi jabłka i selera (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Galaretka z drobiu (150g,1*,7*,9*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: herbatniki (20g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Pasta z jaj i szynki gotowanej z zieleniną (100g,1*,3*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), kajzerki (100g,1*), sałata zielona(10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z lanym ciastem (280ml, 1*,7*,9*), schab zawijany z włoszczyzną (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z marchwi jabłka i selera (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Galaretka z drobiu (150g,1*,7*,9*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: herbatniki (20g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Pasta z jaj i szynki gotowanej z zieleniną (80g,1*,3*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), kajzerki (60g,1*), sałata zielona(10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Rosół z makaronem (200ml, 1*,7*,9*), schab zawijany z włoszczyzną (80g,1*,7*), ziemniaki (100g,7*), surówka z marchwi jabłka i selera (100g,7*), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: herbatniki (20g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIEC W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Pasta z jaj i szynki gotowanej z zieleniną (100g,1*,3*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), kajzerki (100g,1*), sałata zielona(10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Rosół z makaronem (280ml, 1*,7*,9*), schab zawijany z włoszczyzną (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z marchwi jabłka i selera (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Kurczak gotowany (40g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: herbatniki (20g,1*,7*)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Pasta z jaj i szynki gotowanej z zieleniną (100g,1*,3*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb graham(100g,1*), sałata zielona(10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Jabłko (100g)

Obiad: Zupa jarzynowa z lanym ciastem (280ml, 1*,7*,9*), schab zawijany z włoszczyzną (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z marchwi jabłka i selera (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Serek ziarnisty (150g,7*)

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

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), serek śmietankowy (15g), roszonek (5g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:	1997 kcal	104 g	266/ w tym cukry 45g	61 g/ w tym nasycone 20g	2078mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	2003 kcal	109g	270g/ w tym cukry 49g	61/ w tym nasycone 20g	2089mg	30g

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	2003 kcal	109g	270g/ w tym cukry 49g	61/ w tym nasycone 20g	2089mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:	1448kcal	58g	221g/ w tym cukry 27g	53g/ w tym nasycone 21g	1989mg	20g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C2	2089 kcal	115g	342g/ w tym cukry 49g	63g/ w tym nasycone 24g	2158 mg	30g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	2152 kcal	115g	254g/ w tym cukry 24g	72g/ nasycone 25g	2548mg	43g

JADŁOSPIS DZIEŃ 06.05.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), smalczyk z fasoli (50g), pieczywo (100g,1*), mix sałat (10g), ogórek kiszony (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa ziemniaczana (280g,1*,7*,9*), gołąbki z mięsem i ryżem (350g,1*,7*), sos pomidorowy (100ml,1*,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Sałatka z burakiem i mozzarellą (150g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), polędwica sopocka (40g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy (150g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml,1*,7*), ser topiony (10g,7*), dżem owocowy niskosłodzony (25g), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa ziemniaczana (280g,1*,7*,9*), potrawka wołowa (100g,1*,7*,9*), ryż (150g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g,7*), herbata (250ml)

Kolacja: Sałatka z burakiem i mozzarellą (150g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), polędwica sopocka (40g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy (150g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml,1*,7*), dżem owocowy niskosłodzony (50g), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa ziemniaczana (280g,1*,7*,9*), potrawka wołowa (100g,1*,7*,9*), ryż (150g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g,7*), herbata (250ml)

Kolacja: Sałatka z burakiem i mozzarellą (150g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), polędwica sopocka (40g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy (150g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (200ml,1*,7*), ser topiony (10g,7*), dżem owocowy niskosłodzony (25g), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Zupa ziemniaczana (200g,1*,7*,9*), potrawka wołowa (80g,1*,7*,9*), ryż (100g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (100g,7*), herbata (250ml)

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

Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy (150g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml,1*,7*), ser topiony (10g,7*), dżem owocowy niskosłodzony (25g), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Zupa ziemniaczana (280g,1*,7*,9*), potrawka wołowa (100g,1*,7*,9*), ryż (150g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g,7*), herbata (250ml)

Kolacja: Sałatka z burakiem i mozzarellą (150g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), polędwica sopocka (40g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy (150g)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

Śniadanie: Smalczyk z fasoli (100g,7*) margaryna roślinna (10g,7*), chleb graham (100g,1*), mix sałat (10g), ogórek kiszony (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Kiwi (100g)

Obiad: Zupa ziemniaczana (280g,1*,7*,9*), potrawka wołowa (100g,1*,7*,9*), ryż (150g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g,7*), herbata (250ml)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7*)

Kolacja: Sałatka z burakiem i mozzarellą (150g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb graham (100g,1*), polędwica sopocka (40g), herbata b/c (250ml,)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), jajkiem (50g,3*), sałata zielona (10g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH	1994 kcal	79g	269g/ w tym cukry 38g	70g/ w tym nasycone 23g	2232mg	28g

D01						
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2135 kcal	82g	310g/ w tym cukry 38g	69g/ w tym nasycone 24g	1759mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2135 kcal	82g	310g/ w tym cukry 38g	69g/ w tym nasycone 24g	1759mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:	1531 kcal	55g	212g/ w tym cukry 26g	48g/ w tym nasycone 18g	1665mg	20g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2194 kcal	83g	322g/ w tym cukry 48g	69g/ w tym nasycony 24g	1783.0 mg	30g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2071 kcal	89g	259g/ w tym cukry 28g	68g/ nasycone 20g	2575mg	36g

JADŁOSPIS DZIEŃ 07.05.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Paszтет pieczony (100g,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb pszenny (50g,1*), kajzerki (50g,1*), roszponka (5g), papryka (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami (280ml,1*,7*,9*), zraz wieprzowy (120g,1*,7*), kasza jęczmienna (150g,7*), ogórek kiszony (100g), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Ser żółty (60g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Paszтет pieczony (100g,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), kajzerki (100g,1*),roszponka (5g), pomidor (50g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami (280g,1*,7*,9*), szynka duszona (100g,1*,7*), w sosie majerankowym (100ml,1*,7*), kasza jęczmienna (150g,1*), cukinia gotowana z koperkiem (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Szynka gotowana (40g,7*), miód (25g), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Serek ziarnisty z pietruszką (50g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), kajzerki (100g,1*), roszonek (5g), pomidor (40g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Obiad: Zupa przecierana z grzankami (280g,1*,7*,9*), szynka duszona (100g,1*,7*), w sosie majerankowym (100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Szynka gotowana (40g,7*), miód (25g), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Serek ziarnisty z pietruszką (50g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), kajzerki (60g,1*), roszonek (5g), pomidor (40g), kawa z ml. b/cukru (200ml,1*,7*)

II śniadanie: Budyń waniliowy (100ml.,1*,7*)

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami (200g,1*,7*,9*), szynka duszona (80g,1*,7*), w sosie majerankowym (50ml,1*,7*), kasza jęczmienna (100g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (100g,7*), herbata b/cukru (200ml)

Kolacja: Szynka gotowana (40g,7*), miód (25g), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (200ml)

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Serek ziarnisty z pietruszką (50g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), kajzerki (100g,1*), roszponka (5g), pomidor (40g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

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

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami (280g,1*,7*,9*), szynka duszona (100g,1*,7*), w sosie majerankowym (100ml,1*,7*), kasza jęczmienna (150g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Szynka gotowana (40g,7*), miód (25g), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

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

II śniadanie: Kisiel b/c (200ml., 1*)

Obiad: Zupa przecierana z grzankami (280g,1*,7*,9*), szynka duszona (100g,1*,7*), w sosie majerankowym (100ml,1*,7*), kasza jęczmienna (150g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), szynka gotowana (15g,7*), ogórek świeży (20g)

Kolacja: Ser żółty (60g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb graham (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g) herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

Podsumowanie:

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA	1916 kcal	88g	283g/ w tym cukry	72g/ w tym	2589mg	31g

OSÓB DOROSŁYCH D01			44g	nasycone 32g		
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2018 kcal	84g	275g/ w tym cukry 23g	67g/ w tym nasycone 22g	2597mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2018 kcal	84g	275g/ w tym cukry 23g	67g/ w tym nasycone 22g	2597mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:	1441 kcal	49g	236g/ w tym cukry 36g	53g/ nasycone 19g	1701mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2149 kcal	86g	276g/ w tym cukry 36g	56g/ nasycone 19g	2501mg	25g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2135 kcal	99g	284g/ w tym cukry 27g	68g/ w tym nasycone 24g	2529 mg	40g

JADŁOSPIS DZIEŃ 08.04.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

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

Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem (280ml., 1*,7*,9*), ryba smażona (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z kiszonej kapusty (150g), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Twaróg z zieleniną (100g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Biszkopty (30g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku (250ml,1*,7*), jaja (60g,3*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa(10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml,)

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą (280ml., 1*,7*,9*), ryba z jarzynami gotowana na parze (100g,7*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: : Twaróg z zieleniną (100g,7*,) margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*) sałata zielona (10g), pomidor (40g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Biszkopty (30g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku (250ml,1*,7*), jaja (60g,3*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa(10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml,)

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą (280ml., 1*,7*,9*), ryba z jarzynami gotowana na parze (100g,7*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: : Twaróg z zieleniną (100g,7*,) margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*) sałata zielona (10g), pomidor (40g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Biszkopty (30g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku (200ml,1*,7*), jaja (60g,3*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), sałata lodowa(10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml,)

II śniadanie: Sok Kubuś (220ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą (200ml., 1*,7*,9*), ryba z jarzynami gotowana na parze (100g,7*), ziemniaki (100g,7*), buraki gotowane (100g), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: : Twaróg z zieleniną (80g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*) sałata zielona (10g), pomidor (40g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Biskopty (30g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku (250ml,1*,7*), jaja (60g,3*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa(10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml,)

II śniadanie: Sok Kubuś

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą (280ml., 1*,7*,9*), ryba z jarzynami gotowana na parze (100g,7*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Twaróg z zieleniną (100g,7*,) margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*) sałata zielona (10g), pomidor (40g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Biskopty (30g,7*)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Jaja (100g,3*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb graham (100g), sałata lodowa(10g), rzodkiewka (30g), herbata b/cukru (250ml,)

II śniadanie: Jabłko (100g)

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą (280ml., 1*,7*,9*), ryba z jarzynami gotowana na parze (100g,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z kiszzonej kapusty (150g), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Kefir (150g,7*)

Kolacja: Twaróg z zieleniną (100g,7*,) margaryna roślinna (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g), szynka konserwowa (30g,7*), papryka (30g)

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

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:	2084 kcal	97g	262g/ w tym cukry 44g	83g/ w tym nasycone 17g	2387mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	2075 kcal	102g	316g/ w tym cukry 50g	52g/ w tym nasycone 18g	2338 mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2075 kcal	102g	316g/ w tym cukry 50g	52g/ w tym nasycone 18g	2338 mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1451 kcal	50g	221g/ w tym cukry 26g	45g/ nasycone 18g	1507mg	20g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2147 kcal	103g	332g/ w tym cukry 57g	55g/ w tym nasycone 21g	2342 mg	30g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNY CH WĘGLOWODANÓW D03:	2040 kcal	107g	299g/ w tym cukry 28g	55g/ w tym nasycone 18g	2330mg	30g

JADŁOSPIS DZIEŃ 09.05.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Parówki drobiowe (150g,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), keczup (30g), roszonek (5g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Żurek z ziemniakami (280ml, 1*,7*,9*), fasolka po bretońsku (250g,1*,7*,3*), chleb pszenny (100g,1*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Pasta ze schabu (100g,7*), margaryna roślinna (10g), chleb pszenny (100g), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: kefir (150g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Parówki drobiowe (150g,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska(100g,7*), roszponka (5g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

Kolacja: Pasta ze schabu (100g,7*), margaryna roślinna (10g), bułka wrocławska (100g), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: kefir (150g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Parówki drobiowe (60g,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska(100g,7*), roszponka (5g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

Kolacja: Pasta ze schabu (100g,7*), margaryna roślinna (10g), bułka wrocławska (100g), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: kefir (150g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Parówki drobiowe (60g,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska(60g,7*), roszponka (5g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Banan (100)

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

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

Posiłek nocny: herbatniki (20g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Parówki drobiowe (150g,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska(100g,7*),keczup (30g), roszonek (5g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Banan (100g)

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

Kolacja: Pasta ze schabu (100g,7*), margaryna roślinna (10g), bułka wrocławska (100g), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: kefir (150g,7*)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Parówki drobiowe (150g,1*,7*),margaryna roślinna (10g,7*), chleb graham (100g,7*), roszonek (5g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Kisiel b/c (200ml)

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

Podwieczorek: Jogurt typu skyr naturalny (150g, 7*)

Kolacja: Pasta ze schabu (100g,7*), margaryna roślinna (10g), chleb graham (100g,1*), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocy: Kanapka z chlebem graham (40g), hummus (15g), sałata zielona (10g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB	1926 kcal	93g	237g/ w tym cukry 24g	72g/ nasycone 20g	2561mg	26g

DOROSŁYCH D01						
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2105 kcal	97g	265g/ w tym cukry 28g	77g/ nasycone 24g	2072.5 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	2091 kcal	93g	265g/ w tym cukry 28g	72g/ nasycone 20g	2072.5 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1406 kcal	52g	188g/ 26g cukry	57g/ nasycone 17g	1549mg	20g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2202 kcal	98g	288g/ 40g cukry	77g/ 28g nasycone	2021mg	25g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	2025 kcal	114g	233 g/ 24g cukry	76g/ nasycone 26g	2510mg	31g

JADŁOSPIS DZIEŃ 10.05.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Plaster sera białego (100g,7*), dżem owocowy niskosłodzony (25g), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), kakao z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (280ml,1*,7*,9*), pieczeń 'rzymska' z jajkiem (110g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałatka z buraka i jabłka (150g,7*), kompot b/cukru (250ml)

Kolacja: Polędwica staropolska (40,7*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), sałata zielona (10g), ogórek świeży (40g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Sok 'Kubuś' (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Plaster sera białego (50g,7*), dżem owocowy niskosłodzony (25g), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (280ml,1*,7*,9*), klops wołowy (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałatka z buraka i jabłka (150g,7*), kompot b/cukru (250ml)

Kolacja: Polędwica staropolska (40,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Sok 'Kubuś' (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

Śniadanie: Plaster sera białego (50g,7*), dżem owocowy niskosłodzony (25g), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (280ml,1*,7*,9*), klops wołowy (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałatka z buraka i jabłka (150g,7*), kompot b/cukru (250ml)

Kolacja: Polędwica staropolska (40,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Sok 'Kubuś' (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Plaster sera białego (50g,7*), dżem owocowy niskosłodzony (25g), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), sałata lodowa (10g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

II śniadanie: Bułka maślano-drożdżowa (50g,1*,7*)

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (200ml,1*,7*,9*), klops wołowy (80g,1*,3*,7*), ziemniaki (100g,7*), sałatka z buraka i jabłka (100g,7*), kompot b/cukru (250ml)

Kolacja: Polędwica staropolska (40,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Sok 'Kubuś' (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Plaster sera białego (50g,7*), dżem owocowy niskosłodzony (25g), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

II śniadanie: Bułka maślano-drożdżowa (50g,1*,7*)

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (280ml,1*,7*,9*), klops wołowy (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałatka z buraka i jabłka (150g,7*), kompot b/cukru (250ml)

Kolacja: Polędwica staropolska (40,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Sok 'Kubuś' (250ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

Śniadanie: Plaster sera białego (100g,7*), margaryna roślinna (10g), chleb graham (100g,1*), sałata lodowa (10g), papryka (40g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

II śniadanie: Jabłko (100g)

Obiad: Krupnik z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), klops drobiowy (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem naturalnym (120g,7*), kompot b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Serek ziarnisty (150g,7*)

Kolacja: Polędwica staropolska (40,7*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

Podsumowanie

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	1821 kcal	91g	284 g/ cukry 46g	55g/ nasycone 22g	2388mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2196 kcal	90g	345g/ cukry 47g	55g/nasycone 20g	2395 mg	31g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D03:	2149 kcal	90g	309g/ cukry 39g	51g/ nasycone 20g	2395 mg	31g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1448 kcal	56g	182g/ w tym cukry 22g	45g/ nasycone 16g	1505mg	21g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2342 kcal	94g	369g/ w tym cukry 48g	59g/ w tym nasycone 21g	2395 mg	31g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D05:	2064 kcal	96g	265g/ w tym cukry 27g	56g/ nasycone 20g	2469 mg	47g

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Płatki ryżowe na mleku (250ml,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), pasztet drobiowy (50g,1*,7*), chleb pszenny (100g,1*), mix sałat(10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), krokiety z pieczarkami i serem żółtym (300g,1*,3*,7*), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie Płatki ryżowe na mleku (250ml,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), pasztet drobiowy (50g,1*,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), makaron z jabłkiem cynamonem i serem białym (350g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie Płatki ryżowe na mleku (250ml,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), serek śmietankowy(50g,1*,7*), miód (25g), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa grysikowa (280ml,1*,7*,9*), kotlet mielony duszony (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie Płatki ryżowe na mleku (200ml,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), pasztet drobiowy (50g,1*,7*), bułka wrocławska (60g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Kisiel z tartym jabłkiem (150ml,1*)

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), makaron z jabłkiem cynamonem i serem białym (350g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Szynka konserwowa (40g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie Płatki ryżowe na mleku (250ml,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), pasztet drobiowy (50g,1*,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Kisiel z tartym jabłkiem (150ml,1*)

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), makaron z jabłkiem cynamonem i serem białym (350g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Paprykarz warzywny (120g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb graham (100g,7*), mix sałat (10g), pomidor (50g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie Kanapka z chlebem graham (40g,1*), ser typu fromage (15g), ogórek świeży (15g)

Obiad: Zupa grysikowa (280ml,1*,7*,9*), kotlet mielony duszony (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Kisiel b/c (200ml)

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

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), szynka konserwowa (15g), pomidor (15g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	1985 kcal	90g	284g/ cukry 42g	60g/ nasycone 22g	2251mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2197 kcal	82g	334g/ cukry 44g	64g/ nasycone 21g	1990mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2197 kcal	82g	286g/ cukry 25g	60g/ nasycone 22g	1990mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1401 kcal	56g	205g/ w tym cukry 28g	41g/ nasycone 17g	1589mg	22g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2236 kcal	82g	344g/ w tym cukru 48g	65g/ nasycone 23g	1990mg	25g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	1955 kcal	103g	251g/cukry 23g	60g/ nasycone 24g	2267mg	50g

JADŁOSPIS DZIEŃ 12.05.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Pasta z jaj i twarogu z pietruszką (100g,7*), margaryna roślinna (10g,), chleb pszenny (50g,1*), kajzerki (50g,7*), roszponka (5g), ogórek świeży (40g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Obiad: Krupnik z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), udko pieczone (120g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałatka z pora i jabłka (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Sałatka z kaszą kus-kus i warzywami (150g,7*), margaryna roślinna (10g), chleb pszenny (100g,1*), szynka gotowana (40g,7*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy (150g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Pasta z jaj i twarogu z pietruszką (100g,7*), margaryna roślinna (10g,), kajzerki (100g,1*), roszponka (5g), pomidorki koktajlowe (50g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Obiad: Krupnik z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), udko duszone w jarzynach (120g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem naturalnym(150g), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Sałatka z kaszą kus-kus i warzywami (150g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), szynka gotowana (40g,7*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy (150g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

Śniadanie: Pasta z jaj i twarogu z pietruszką (100g,7*), margaryna roślinna (10g,), kajzerki (100g,1*), roszponka (5g), pomidorki koktajlowe (50g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Obiad: Krupnik z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), udko duszone w jarzynach (120g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem naturalnym(150g), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Sałatka z kaszą kus-kus i warzywami (150g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), szynka gotowana (40g,7*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy (150g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Pasta z jaj i twarogu z pietruszką (80g,7*), margaryna roślinna (10g,), kajzerki (60g,1*), roszponka (5g), pomidorki koktajlowe (50g), kawa z ml. b/cukru (200ml,1*,7*)

II śniadanie: Jogurt pitny (220ml,7*)

Obiad: Krupnik z ziemniakami (200ml,1*,7*,9*), udko duszone w jarzynach (120g,1*,7*,9*), ziemniaki (100g,7*), sałata zielona z jogurtem naturalnym (100g), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Sałatka z kaszą kus-kus i warzywami (80g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), szynka gotowana (40g,7*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy (150g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Pasta z jaj i twarogu z pietruszką (100g,7*), margaryna roślinna (10g,), kajzerki (100g,1*), roszponka (5g), pomidorki koktajlowe (50g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

II śniadanie: Jogurt pitny (220ml,7*)

Obiad: Krupnik z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), udko duszone w jarzynach (120g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem naturalnym(150g), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Sałatka z kaszą kus-kus i warzywami (150g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), szynka gotowana (40g,7*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy (150g)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

Śniadanie: Pasta z jaj i twarogu z pietruszką (100g,7*), margaryna roślinna (10g,), chleb graham (100g,1*), roszponka (5g), ogórek świeży (40g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

II śniadanie: Jabłko (100g)

Obiad: Krupnik z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), udko duszone w jarzynach (120g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem naturalnym(150g), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Kefir (150g,7*)

Kolacja: Sałatka z kaszą kus-kus i warzywami (150g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb graham (100g,1*), szynka gotowana (40g,7*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g), pasztet drobiowy (25g), sałata lodowa (10g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2202 kcal	106g	301g/ cukru 53g	68g/ nasycone 21g	2171mg	32g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	1982 kcal	90g	293g/ w tym cukry 44g	54/ nasycone 20g	2034mg	29g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	1844 kcal	89g	291g/ w tym cukry 43g	54g/ nasycone 19g	2034mg	29g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1447 kcal	52g	202g/ w tym cukry 29g	48g/ w tym nasycone 14g	1537 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2147 kcal	98g	317g/ w tym cukry 44g	58g/ w tym nasycone 20g	1966mg	29g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	1876 kcal	101g	244g/ w tym cukry 28g	56g/ w tym nasycone 20g	2027 mg	32g

* (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.