

JADŁOSPIS DZIEŃ 13.05.2026-22.05.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (250ml,1*,7*), margaryna roślinna (10g, 7*), ser żółty (40g,7*), chleb pszenny (100g,1*), sałata lodowa (10g), rzodkiewka (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa koperkowa z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), pierogi z mięsem i kapustą (350g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (250ml,1*,7*), margaryna roślinna (10g, 7*), serek z ziołami (50g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa koperkowa z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), rizotto z mięsem i warzywami (250g,1*,7*), sos wielowarzywny (100ml,1*,7*), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (250ml,1*,7*), margaryna roślinna (10g, 7*), serek z ziołami (50g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa koperkowa z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), rizotto z mięsem i warzywami (250g,1*,7*), sos wielowarzywny (100ml,1*,7*), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (200ml,1*,7*), margaryna roślinna (10g, 7*), serek z ziołami (50g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Mus owocowy (150g)

Obiad: Zupa koperkowa z ziemniakami (250ml,1*,7*,9*), rizotto z mięsem i warzywami (200g,1*,7*), sos wielowarzywny (50ml,1*,7*), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (250ml,1*,7*), margaryna roślinna (10g, 7*), serek z ziołami (50g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: II śniadanie: Mus owocowy (150g)

Obiad: Zupa koperkowa z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), rizotto z mięsem i warzywami (250g,1*,7*), sos wielowarzywny (100ml,1*,7*), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Ser żółty (60g,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata lodowa (10g), rzodkiewka (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Sok pomidorowy (250ml)

Obiad: Zupa koperkowa z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), rizotto z mięsem i warzywami (250g,1*,7*), sos wielowarzywny (100ml,1*,7*), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150ml,7*)

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

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g), serek z ziołami (25g), pomidor (40g)

Podsumowanie:

Dieta	Energia:	Białko:	Węglowodany ogółem/ sacharoza	Tłuszcze/w tym tłuszcze nasycone	Sód	Błonnik pokarmowy
Podstawowa dla osób dorosłych D01	2187 kcal	101g	275g/ w tym cukry 30g	81g/ w tym nasycone 27g	2038mg	30g
Łatwostrawna D02	2139 kcal	83g	271g/ w tym cukry 43g	67/ w tym nasycone 26g	1874 mg	30g
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3 D05	2109 kcal	81g	271g/ w tym cukry 43g	62/ w tym nasycone 24g	1874 mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1443kcal	48g	198g/ w tym cukry 23g	52g/ w tym nasycone 19g	1550mg	24g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2164 kcal	81g	325g/ w tym cukry 48g	66g/ w tym nasycone 27g	1810 mg	30g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2122 kcal	98g	238g/ w tym cukry 23g	61g/ w tym nasycone 26g	1810mg	36g

JADŁOSPIS DZIEŃ 14.05.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Kiełbasa krakowska (40g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), kajzerka (50g,1*), chleb pszenny (50g,1*), mix sałat (10g), papryka (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa wielowarzywna z kaszą kukurydzianą (280ml,1*,7*,9*), zraz wieprzowy z warzywami (120g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z marchewki i jabłka (150g), kompot b/cukru (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

Obiad: Zupa wielowarzywna z kaszą kukurydzianą (280ml,1*,7*,9*) pulpet drobiowy (100g,1*,7*), sos koperkowy (100ml,1*,7*) ,ziemniaki (150g), surówka z marchewki i jabłka (150g), kompot b/cukru (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

Obiad: Zupa wielowarzywna z kaszą kukurydzianą (280ml,1*,7*,9*) pulpet drobiowy (100g,1*,7*), sos koperkowy (100ml,1*,7*) ,ziemniaki (150g), surówka z marchewki i jabłka (150g), kompot b/cukru (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Polędwica góralska (40g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), kajzerki (60g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Galaretka mleczna na biszkoptach (150g,1*,7*)

Obiad: Zupa wielowarzywna z kaszą kukurydzianą (200ml,1*,7*,9*) pulpet drobiowy (80g,1*,7*), sos koperkowy (50ml,1*,7*), ziemniaki (100g), surówka z marchewki i jabłka (100g), kompot b/cukru (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

II śniadanie: Galaretka mleczna na biszkoptach (150g,1*,7*)

Obiad: Zupa wielowarzywna z kaszą kukurydzianą (280ml,1*,7*,9*) pulpet drobiowy (100g,1*,7*), sos koperkowy (100ml,1*,7*) ,ziemniaki (150g), surówka z marchewki i jabłka (150g), kompot b/cukru (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250g)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

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

II śniadanie: Kisiel b/c (200ml,1*)

Obiad: Zupa wielowarzywna z kaszą kukurydzianą (280ml,1*,7*,9*) pulpet drobiowy (100g,1*,7*), sos koperkowy (100ml,1*,7*) ,ziemniaki (150g), surówka z marchewki i jabłka (150g), kompot b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Kefir (150g,7*)

Kolacja: Twaróg z rzodkiewką (100g,7*, 1*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata zielona (10g), kawa zml. 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:	2140 kcal	102g	323g / w tym cukry 44g	56g/w tym nasycone 20g	2720mg	39g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	1852 kcal	91g	298g/ w tym cukry 51g	52/ w tym nasycone 19g	2482mg	33g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	1852 kcal	91g	298g/ w tym cukry 51g	52/ w tym nasycone 19g	2482mg	33g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1432 kcal	56g	232g/ w tym cukry 32g	44g/ w tym nasycone 16g	1875mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2041 kcal	83g	305g/ w tym cukry 39g	53g/ w tym nasycone 20g	2482mg	33g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	1891 kcal	91g	258g/ w tym cukry 24g	57g/ w tym nasycone 23g	2482mg	40g

JADŁOSPIS DZIEŃ 15.05.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250g,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), pieczywo (100g,7*), jaja (50g,3*), sałata zielona(10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem (280ml, 1*,7*,9*), kotlety ziemniaczane (300g,1*,7*), sos pieczarkowy (100g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Galaretka z ryby (150g,1*,4*,7*,9*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), sałata zielona(10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250g,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), jaja (50g,3*), sałata zielona(10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (280ml, 1*,7*,9*), potrawka z kurczaka (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Galaretka z ryby (150g,1*,4*,7*,9*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250g,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), jaja (50g,3*), sałata zielona(10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (280ml, 1*,7*,9*), potrawka z kurczaka (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Galaretka z ryby (150g,1*,4*,7*,9*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (200g,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), jaja (50g,3*), sałata zielona(10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Biszkopt z jabłkiem (50g,1*,7*)

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (200ml, 1*,7*,9*), potrawka z kurczaka (80g,1*,7*), ziemniaki (100g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (100g,7*), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250g,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), jaja (50g,3*), sałata zielona(10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Biszkopt z jabłkiem (50g,1*,7*)

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (280ml, 1*,7*,9*), potrawka z kurczaka (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g,7*), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Jaja (100g, 3*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb graham(100g,1*), sałata zielona(10g), rzodkiewka (50g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Jabłko (100g)

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (280ml, 1*,7*,9*), potrawka z kurczaka (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Kanapka z chlebem graham (50g), serek z ziołami (25g,7*), sałata zielona (5g)

Kolacja: Galaretka z ryby (150g,1*,4*,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*), hummus (15g), ogórek świeży (20g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:	2035 kcal	118 g	287/ w tym cukry 46g	55 g/ w tym nasycone 20g	2217mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	2139 kcal	119g	297g/ w tym cukry 48g	55g/ w tym nasycone 21g	2236 mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	2139 kcal	119g	297g/ w tym cukry 48g	55g/ w tym nasycone 21g	2236 mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1419 kcal	44g	199g/ w tym cukry 24g	48g/ w tym nasycone 16g	1689mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2132 kcal	97g	327g/ w tym cukry 48g	56g/ w tym nasycone 22g	2236 mg	30g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	2140 kcal	110g	254g/ w tym cukry 21g	52g/ nasycone 22g	2647 mg	44g

JADŁOSPIS DZIEŃ 16.05.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

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

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami (280g,1*,7*,9*), makaron z sosem pomidorowo-mięsny (300g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Ser topiony (10g,7*), szynka konserwowa (40g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Mus owocowy b/c (150g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Paszтет pieczony (100g,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami (280g,1*,7*,9*), makaron z sosem pomidorowo-mięsny (300g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Ser topiony (10g,7*), szynka konserwowa (40g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Mus owocowy b/c (150g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Serek śmietankowy (50g,1*,7*), dżem owocowy (25g), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z lanym ciastem (280g,1*,7*,9*), schab duszony (100g), sos pietruszkowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Mus owocowy b/c (150g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Serek śmietankowy (50g,1*,7*), dżem owocowy (25g), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), roszponka (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami (200g,1*,7*,9*), makaron z sosem pomidorowo-mięsny (200g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Ser topiony (10g,7*), szynka konserwowa (40g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Mus owocowy b/c (150g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Serek śmietankowy (50g,1*,7*), dżem owocowy (25g), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami (280g,1*,7*,9*), makaron z sosem pomidorowo-mięsny (300g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Ser topiony (10g,7*), szynka konserwowa (40g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Mus owocowy b/c (150g)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

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

II śniadanie: Jabłko (100g)

Obiad: Zupa jarzynowa z lanym ciastem (280g,1*,7*,9*), schab duszony (100g), sos pietruszkowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), warzywa gotowane na parze (150g), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7*)

Kolacja: Ser topiony (10g,7*), szynka konserwowa (40g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb graham (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), serek ziarnisty (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 D01	1997 kcal	79g	261g/ w tym cukry 34g	61g/ w tym nasycone 21g	2450mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	1846 kcal	78g	253g/ w tym cukry 35g	58g/ w tym nasycone 20g	2289mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	1924 kcal	95g	282g/ w tym cukry 29g	52g/w tym nasycone 19g	1993mg	32g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1336 kcal	69g	202g/ w tym cukry 26g	35g/ w tym nasycone 16g	1645mg	24g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2041 kcal	87g	305g/ w tym cukry 38g	61g/ w tym nasycony 21g	1867 mg	30g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2142 kcal	114g	249g/ w tym cukry 24g	56g/ nasycone 22g	2155.5 mg	40g

JADŁOSPIS DZIEŃ 17.05.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Plaster sera białego (50g,1*,7*), miód (25g), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), papryka (40g), kakao b/cukru (250ml,1*,7*)

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*,9*), filet z piersi kurczaka smażony (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), marchew z groszkiem (150g), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Pasta z karkówki (100g,1*,7*,9*) margaryna roślinna (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

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

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*,9*), kotlet mielony duszony (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,1*), marchew z groszkiem (150g), kompot b/c (250ml)

Kolacja:Pasta z karkówki (100g,1*,7*,9*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*,9*), kotlet mielony duszony (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,1*), marchew z groszkiem (150g), kompot b/c (250ml)

Kolacja:Pasta z karkówki (100g,1*,7*,9*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Plaster sera białego (50g,1*,7*), miód (25g), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), kawa z ml. b/cukru (200ml,1*,7*)

II śniadanie: Banan (100g)

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną (250ml,1*,7*,9*), kotlet mielony duszony (80g,1*,7*), ziemniaki (100g,1*), marchew z groszkiem (100g), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Pasta z karkówki (80g,1*,7*,9*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (40g), 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,1*,7*), miód (25g), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

II śniadanie: Banan (100g)

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*,9*), kotlet mielony duszony (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,1*), marchew z groszkiem (150g), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Pasta z karkówki (100g,1*,7*,9*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

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

II śniadanie: Kisiel b/c (200ml., 1*)

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*,9*), kotlet mielony duszony (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,1*), surówka z marchewki i jabłka (150g), kompot b/c (250ml)

Podwieczorek: Serek ziarnisty (150g,7*)

Kolacja:Pasta z karkówki (100g,1*,7*,9*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (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 OSÓB DOROSŁYCH D01	2280 kcal	106g	352g/ w tym cukry 50g	74g/ w tym nasycone 28g	1789mg	39g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2120 kcal	100g	329g/ w tym cukry 50g	70g/ w tym nasycone 25g	1797mg	39g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2146 kcal	102g	309g/ w tym cukry 48g	68g/ w tym nasycone 22g	1797mg	39g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1334 kcal	48g	223g/ w tym cukry 26g	51g/ nasycone 17g	1797mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2227 kcal	98g	277g/ w tym cukry 47g	59g/ w tym nasycone 20g	1930mg	33g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2192 kcal	112g	224g/ w tym cukry 27g	65g/ w tym nasycone 22g	1929 mg	35g

JADŁOSPIS DZIEŃ 18.05.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku (250ml,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), smalczyk z fasoli (50g,1*), sałata zielona (10g), ogórek kiszony (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami (280ml.,1*,7*,9*), kopytka z sosem mięsnym (350g,1*,3*,7*,9*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Sałatka jarzynowa (150g,7*,9*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), polędwica sopocka (40g,7*), herbata b/cukru (250ml,)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

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

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami (280ml.,1*,7*,9*), kaszotto z mięsem i warzywami (250g,1*,7*,9*), sos wielowarzywny (100ml,1*,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Sałatka ziemniaczana (150g,7*,9*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), polędwica sopocka (40g,7*), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

Obiad: Zupa przecierana z grzankami (280ml.,1*,7*,9*), kaszotto z mięsem i warzywami (250g,1*,7*,9*), sos wielowarzywny (100ml,1*,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Sałatka ziemniaczana (150g,7*,9*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), polędwica sopocka (40g,7*), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

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

II śniadanie: Sok Kubuś (220ml)

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami (250ml.,1*,7*,9*), kaszotto z mięsem i warzywami (200g,1*,7*,9*), sos wielowarzywny (50ml,1*,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Sałatka ziemniaczana (100g,7*,9*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), polędwica sopocka (30g,7*), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

II śniadanie: Sok Kubuś (220ml)

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami (280ml.,1*,7*,9*), kaszotto z mięsem i warzywami (250g,1*,7*,9*), sos wielowarzywny (100ml,1*,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Sałatka ziemniaczana (150g,7*,9*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), polędwica sopocka (40g,7*), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Smalczyk z fasoli (100g,3*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb graham (100g), mix sałat (10g), ogórek kiszony (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Kisiel b/c (200ml,1*)

Obiad: Zupa przecierana z grzankami (280ml.,1*,7*,9*), kaszotto z mięsem i warzywami (250g,1*,7*,9*), sos wielowarzywny (100ml,1*,7*), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Skyr naturalny (150g,7*)

Kolacja: Sałatka ziemniaczana (150g,7*,9*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb graham (100g,1*), polędwica sopocka (40g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g), serem typu fromage (30g,7*), rozspanka (5g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:	2163 kcal	86g	338g/ w tym cukry 51g	61g/ w tym nasycone 21g	2740mg	35g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	2079 kcal	82g	345g/ w tym cukry 52g	60g/ w tym nasycone 19g	2521mg	35g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2079 kcal	82g	345g/ w tym cukry 52g	59g/ w tym nasycone 19g	2521mg	35g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1349 kcal	47g	209g/ w tym cukry 22g	40g/ nasycone 18g	1775mg	20g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2398 kcal	111g	348g/ w tym cukry 44g	70g/ w tym nasycone 27g	1706mg	35g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	2101 kcal	104g	299g/ w tym cukry 22g	77g/ w tym nasycone 27g	2740mg	38g

JADŁOSPIS DZIEŃ 19.05.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Parówki drobiowe (150g,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb pszenny (50g,1*), kajzerki (50g,1*), rozspanka (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (280ml, 1*,7*,9*), żeberka pieczone (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), kapusta zasmażana (150g,1*,7*),herbata b/c (250ml)

Kolacja: Pasta z jaj z pietruszką (100g,1*,3*,7*), margaryna roślinna (10g), chleb pszenny (100g), mix sałat (10g), rzodkiewka (40g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

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

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (280ml, 1*,7*,9*), szynka duszona (100g,1*,7*,9*), sos majerankowy (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z jaj z pietruszką (100g,1*,3*,7*),margaryna roślinna (10g), bułka wrocławska (100g), mix sałat (10g), pomidor (50g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

Obiad: Zupa pomidorowa jarzynowa z makaronem (280ml, 1*,7*,9*), szynka duszona (100g,1*,7*,9*), sos majerankowy (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z jaj z pietruszką (100g,1*,3*,7*),margaryna roślinna (10g), bułka wrocławska (100g), mix sałat (10g), pomidor (50g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

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

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

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (250ml, 1*,7*,9*), szynka duszona (80g,1*,7*,9*), sos majerankowy (50g,1*,7*), ziemniaki (100g,7*), sałata zielona z jogurtem (100g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z jaj z pietruszką (80g,1*,3*,7*), margaryna roślinna (10g), bułka wrocławska (60g), mix sałat (10g), pomidor (50g), kawa z ml. b/cukru (200ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

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

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (280ml, 1*,7*,9*), szynka duszona (100g,1*,7*,9*), sos majerankowy (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z jaj z pietruszką (100g,1*,3*,7*), margaryna roślinna (10g), bułka wrocławska (100g), mix sałat (10g), pomidor (50g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

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

II śniadanie: Jabłko (100g)

Obiad: Zupa pomidorowa jarzynowa z makaronem (280ml, 1*,7*,9*), szynka duszona (100g,1*,7*,9*), sos majerankowy (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: kefir (150g, 7*)

Kolacja: Pasta z jaj z pietruszką (100g,1*,3*,7*), margaryna roślinna (10g), chleb graham (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (50g), kawa z ml. b/cukru (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	2194 kcal	84g	266g/ w tym cukry 40g	92g/ nasycone 27g	2571mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	1952 kcal	91g	252g/ w tym cukry 38g	77g/ nasycone 25g	2571mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	1952 kcal	91g	252g/ w tym cukry 38g	77g/ nasycone 25g	2571mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1376 kcal	48g	218g/ 27g cukry	52g/ nasycone 16g	1840mg	20g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2384 kcal	83g	371g/ 38g cukry	83g/ 27g nasycone	2590 mg	30g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	2455 kcal	85 g	253g/ 28g cukry	74g/ nasycone 22g	2571mg	45g

JADŁOSPIS DZIEŃ 20.05.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (250ml,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), pasztet drobiowy (50g,1*,7*), chleb pszenny (100g,1*), sałata zielona (10g), ogórek świeży (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Barszcz Ukraiński (280ml,1*,7*,9*), naleśniki z serem białym i bitą śmietaną (350g,1*,3*,7*), herbata b/cukru (250ml)

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

Posiłek nocny: Biszkopty (20g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (250ml,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), pasztet drobiowy (50g,1*,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Krupnik z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), naleśniki z serem białym (300g,1*,3*,7*), herbata b/cukru (250ml)

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

Posiłek nocny: Biszkopty (20g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (250ml,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), pasztet drobiowy (50g,1*,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Krupnik z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), potrawka wołowa (100ml,1*,7*,9*), ryż (150g,1*), cukinia gotowana z koperkiem (150g), herbata b/cukru (250ml)

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

Posiłek nocny: Biszkopty (20g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (200ml,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), pasztet drobiowy (50g,1*,7*), bułka wrocławska (60g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Jabłko pieczone (100g)

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

Kolacja: Serek z ziołami(50g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Biszkopty (20g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (250ml,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), pasztet drobiowy (50g,1*,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Jabłko pieczone (100g)

Obiad: Krupnik z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), potrawka wołowa (100ml,1*,7*,9*), ryż (150g,1*), cukinia gotowana z koperkiem (150g), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Serek z ziołami(50g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Biszkopty (20g,7*)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

Śniadanie: Serek z ziołami (100g,7*), margaryna roślinna (10g), chleb graham (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Sok pomidorowy (250ml)

Obiad: Krupnik z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), potrawka wołowa (100ml,1*,7*,9*), ryż (150g,1*), cukinia gotowana z koperkiem (150g), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Skyr naturalny (150g)

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

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,7*), paprykarz warzywny (25g), roszonek (5g)

Podsumowanie

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2082 kcal	92g	271g/ cukry 44g	58g/ nasycone 22g	2118mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2039 kcal	89g	295g/ cukry 44g	60g/nasycone 20g	1741mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D03:	2039 kcal	89g	295g/ cukry 44g	60g/nasycone 20g	1741mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1457 kcal	61g	202g/ w tym cukry 16g	42g/ nasycone 16g	1741mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2041 kcal	97g	298g/ w tym cukry 48g	64g/ w tym nasycone 24g	1741mg	25g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D05:	2113 kcal	109g	245g/ w tym cukry 24g	71g/ nasycone 25g	2118mg	40g

JADŁOSPIS DZIEŃ 21.05.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Polędwica góralska (40g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), kajzerki (50g,1*), chleb pszenny (50g,1*), mix sałat (10g), ogórek świeży (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa pieczarkowa z lanym ciastem (280ml,1*,7*,9*), indyk pieczony (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z marchwi, jabłka i selera (150g,7*), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Pasta z warzyw gotowanych (100g,7*,9*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), sałata lodowa (10g), herbata b/cukru (250ml),

Posiłek nocny: Sok Kubaś (220ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Polędwica góralska (40g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), kajzerki (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa grysikowa (280ml,1*,7*,9*), klops drobiowy (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z marchwi, jabłka i selera (150g,7*), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok Kubaś (220ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Polędwica góralska (40g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), kajzerki (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa grysikowa (280ml,1*,7*,9*), klops drobiowy (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z marchwi, jabłka i selera (150g,7*), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok Kubaś (220ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Polędwica góralska (40g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), kajzerki (60g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

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

Obiad: Zupa grysikowa (250ml,1*,7*,9*), klops drobiowy (80g,1*,7*), ziemniaki (100g,7*), surówka z marchwi, jabłka i selera (100g,7*), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok Kubuś (220ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Polędwica góralska (40g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), kajzerki (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

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

Obiad: Zupa grysikowa (280ml,1*,7*,9*), klops drobiowy (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z marchwi, jabłka i selera (150g,7*), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok Kubuś (220ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

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

II śniadanie: Kisiel b/c (200ml,1*)

Obiad: Zupa grysikowa (280ml,1*,7*,9*), klops drobiowy (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z marchwi, jabłka i selera (150g,7*), kompot b/c (250ml)

Podwieczorek: Kefir (150g,7*)

Kolacja: Pasta z warzyw gotowanych (100g,7*,9*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata lodowa(10g), herbata b/cukru (250ml,)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), serem żółtym (15g), papryka (15g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH	1889 kcal	85g	293g/ cukry 49g	59g/ nasycone 29g	2379 mg	35g

D01						
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	1839 kcal	85g	264 g/ cukry 48g	55g/ nasycone 22g	2279 mg	32g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	1839 kcal	85g	264 g/ cukry 48g	55g/ nasycone 22g	2279 mg	32g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1448 kcal	62g	205g/ w tym cukry 29g	44g/ nasycone 14g	1860mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	1992 kcal	73g	296g/ w tym cukru 48g	54g/ nasycone 20g	1766 mg	25g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2090 kcal	106g	224g/cukry 17g	64g/ nasycone 26g	2279 mg	35g

JADŁOSPIS DZIEŃ 22.04.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Kasza kukurydziane na mleku (250g,1*,7*), margaryna roślinna (10g.), jaja (50g,3*), chleb pszenny (100g,1*), roszponka (5g), rzodkiewka (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (280ml,1*,7*,9*), ryba smażona (120g,1*,4*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z kapusty kiszzonej (150g), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Ser żółty (60g,7*), margaryna roślinna (10g), chleb pszenny (100g,1*), sałata zielona (10g), papryka (40g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Herbatniki (20g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Kasza kukurydziane na mleku (250g,1*,7*), margaryna roślinna (10g), jaja (50g,3*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (5g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

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

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

Posiłek nocny: Herbatniki (20g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

Śniadanie: Kasza kukurydziane na mleku (250g,1*,7*), margaryna roślinna (10g), jaja (50g,3*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (5g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

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

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

Posiłek nocny: Herbatniki (20g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Kasza kukurydziane na mleku (200g,1*,7*), margaryna roślinna (10g), jaja (50g,3*), bułka wrocławska (60g,1*), roszponka (5g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Kisiel b/c (200ml,1*)

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

Kolacja: Twaróg z zieleniną (80g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (40g), kawa z ml. b/cukru (200ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Herbatniki (20g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku (250g,1*,7*), margaryna roślinna (10g.), jaja (50g,3*), bułka wrocławska (100g,1*), roszonek (5g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Kisiel b/c (200ml,1*)

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

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

Posiłek nocny: Herbatniki (20g,1*,7*)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

Śniadanie: Jaja (100g, 3*), margaryna roślinna (10g.), chleb graham (100g,1*), roszonek (5g), rzodkiewka (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Jabłko (100g)

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

Podwieczorek: Serek ziarnisty (150g,7*)

Kolacja: Ser żółty (60g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata zielona (10g), papryka(40g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

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

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2124 kcal	98g	285g/ cukru 51g	70g/ nasycone 23g	2839 mg	27g

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	1989 kcal	105g	284g/ w tym cukry 51g	53/ nasycone 20g	1997 mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	1989 kcal	105g	284g/ w tym cukry 51g	53/ nasycone 20g	1997 mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1447 kcal	68g	202g/ w tym cukry 29g	48g/ w tym nasycone 17g	1837 mg	20g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2191 kcal	106g	347g/ w tym cukry 48g	53g/ w tym nasycone 20g	1999 mg	30g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2077 kcal	106g	244g/ w tym cukry 19g	66g/ w tym nasycone 28g	2499 mg	40g

* (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.

