

JADŁOSPIS DZIEŃ 23.05.2026-01.06.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Paprykarz warzywny (120g,1*,7*), margaryna roślinna (10g, 7*), chleb pszenny (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa fasolowa z makaronem (280ml,1*,7*,9*), wątróbka drobiowa (100g, 1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata pekińska z marchewką i olejem (150g), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Paszтет pieczony (100g,7*), margaryna roślinna (10g,7*) chleb pszenny (100g,1*), mix sałat (10g), ogórek kiszony (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*,9*), wątróbka drobiowa (100g, 1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata pekińska z marchewką i olejem (150g), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*,9*), pulpet wołowy (100g,1*,7*), sos pietruszkowy (100ml.,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata pekińska z marchewką i olejem (150g), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

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

II śniadanie: Jogurt pitny (220ml,7*)

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną (250ml,1*,7*,9*), pulpet wołowy (80g,1*,7*), sos pietruszkowy (50ml.,1*,7*), ziemniaki (100g,7*), sałata pekińska z marchewką i olejem (100g), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocy: Sok Kubuś (220ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

II śniadanie: Jogurt pitny (220ml,7*)

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*,9*), pulpet wołowy (100g,1*,7*), sos pietruszkowy (100ml.,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata pekińska z marchewką i olejem (150g), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocy: Sok Kubuś (220ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Paprykarz warzywny (120g,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Kanaka z chlebem graham (40g), serek z ziołami (15g), pomidorki koktajlowe (15g)

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*,9*), pulpet wołowy (100g,1*,7*), sos pietruszkowy (100ml.,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata pekińska z marchewką i olejem (150g), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Kisiel b/c (200ml)

Kolacja: Paszтет pieczony (100g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb graham (100g,1*), mix sałat (10g), ogórek kiszony (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g), hummus (25g), sałata zielona (15g)

Podsumowanie:

Dieta	Energia:	Białko:	Węglowodany ogółem/ sacharoza	Tłuszcze/w tym tłuszcze nasycone	Sód	Błonnik pokarmowy
Podstawowa dla osób dorosłych D01	2116 kcal	103g	311g/ w tym cukry 37g	66g/ w tym nasycone 27g	2538mg	30g
Łatwostrawna D02	2149 kcal	96g	301g/ w tym cukry 43g	67g/ w tym nasycone 25g	2141 mg	28g
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3 D05	2159 kcal	85g	294g/ w tym cukry 47g	67/ w tym nasycone 24g	2144 mg	29g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1344 kcal	39g	218g/ w tym cukry 23g	48g/ w tym nasycone 16g	1550mg	20g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2230 kcal	98g	355g/ w tym cukry 57g	70g/ w tym nasycone 27g	2141 mg	28g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJA LNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2110 kcal	89g	288g/ w tym cukry 28g	71g/ w tym nasycone 24g	2538mg	45g

JADŁOSPIS DZIEŃ 24.05.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

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

Obiad: Rosół z makaronem (280ml,1*,7*,9*), udko pieczone (150g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), mizeria (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 (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

Obiad: Rosół z makaronem (280ml,1*,7*,9*), udko duszone w jarzynach (120g,1*,7*), ziemniaki (150g), marchew gotowana z groszkiem (150g), kompot b/cukru (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml,1*,7*,9*), udko duszone w jarzynach (120g,1*,7*), ziemniaki (150g), marchew gotowana z groszkiem (150g), kompot b/cukru (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

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

II śniadanie: Mus owocowy (100ml)

Obiad: Rosół z makaronem (250ml,1*,7*,9*), udko duszone w jarzynach (80g,1*,7*), ziemniaki (100g), marchew gotowana z groszkiem (100g), kompot b/cukru (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

II śniadanie: Mus owocowy (100ml)

Obiad: Rosół z makaronem (280ml,1*,7*,9*), udko duszone w jarzynach (120g,1*,7*), ziemniaki (150g), marchew gotowana z groszkiem (150g), kompot b/cukru (250ml)

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

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

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

II śniadanie: Sok pomidorowy (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml,1*,7*,9*), udko duszone w jarzynach (120g,1*,7*), ziemniaki (150g), mizeria z jogurtem (150g), kompot b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7*)

Kolacja: Polędwica staropolska (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*), jajko (30g,7*), sałata zielona (10g)

Podsumowanie:

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:	1972 kcal	94g	367g / w tym cukry 52g	69g/w tym nasycone 28g	2125 mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	1914 kcal	88g	271g/ w tym cukry 53g	58/ w tym nasycone 20g	2149 mg	33g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	1912 kcal	89g	266g/ w tym cukry 54g	60/ w tym nasycone 22g	2182mg	33g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1442 kcal	56g	212g/ w tym cukry 32g	46g/ w tym nasycone 16g	1775mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2322 kcal	89g	367g/ w tym cukry 57g	63g/ w tym nasycone 20g	2149 mg	30g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	2150 kcal	110 g	278g/ w tym cukry 28g	68g/ w tym nasycone 25g	2594 mg	46g

D03:						
------	--	--	--	--	--	--

JADŁOSPIS DZIEŃ 25.05.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250g,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), pieczywo (100g,7*), ser typu fromage (40g,7*), sałata lodowa(10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Żurek z ziemniakami (280ml, 1*,7*,9*), gołąbki z mięsem i ryżem (300g), sos pomidorowy (100g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

Obiad: Zupa jarzynowa 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 kurcząt (100g,1*,7*,9*),margaryna roślinna (10g,7*),bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona(10g), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

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

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

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

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

Posiłek nocny: Serek waniliowy (150g,1*,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*), serek z ziołami (50g,7*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

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

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

Posiłek nocny: Serek waniliowy (150g,1*,7*)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Ser typu fromage (80g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb graham(100g,1*), sałata lodowa(10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Kisiel b/c (200ml,1*)

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

Podwieczorek: Kefir (150g,7*)

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

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), szynka konserwowa (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:	2062 kcal	82g	272g/ w tym cukry 39 g	77 g/ w tym nasycone 33g	2257mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	2181 kcal	91g	232g/ w tym cukry 42g	70g/ w tym nasycone 27g	2236 mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	2161 kcal	86g	310g/ w tym cukry 41g	69g/ w tym nasycone 26g	2036 mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1319 kcal	48g	229g/ w tym cukry 25g	48g/ w tym nasycone 16g	1889 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2230 kcal	98g	367g/ w tym cukry 54g	64g/ w tym nasycone 27g	2236 mg	28 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	2073 kcal	87g	276g/ w tym cukry 27g	78g/ nasycone 35g	2564 mg	42g

JADŁOSPIS DZIEŃ 26.05.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

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

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (280g,1*,7*,9*), kotlet schabowy smażony (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona (150g,7*), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Mus owocowy b/c (100g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (280g,1*,7*,9*), schab duszony (100g,7*), w sosie majerankowym (100ml.,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona (150g,7*), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Mus owocowy b/c (100g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Parówki drobiowe (60g,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), kajzerki (100g,1*), roszponka (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem (280g,1*,7*,9*), schab duszony (100g,7*), w sosie majerankowym (100ml.,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona (150g,7*), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Mus owocowy b/c (100g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

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

II śniadanie: Banan (100g)

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (250g,1*,7*,9*), schab duszony (100g,7*), w sosie majerankowym (50ml.,1*,7*), ziemniaki (100g,7*), sałata zielona (100g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Sałatka z mozzarellą (100g,7*), szynka konserwowa (30g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Mus owocowy b/c (100g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

II śniadanie: Banan (100g)

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (280g,1*,7*,9*), schab duszony (100g,7*), w sosie majerankowym (100ml.,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona (150g,7*), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Mus owocowy b/c (100g)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

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

II śniadanie: Kanapka z chlebem graham (25g,1*), serek z ziołami (15g,7*), pomidor (15g), mix sałat (5g)

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem (280g,1*,7*,9*), schab duszony (100g,7*), w sosie majerankowym (100ml.,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Sok wielowarzywny (250ml)

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

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

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2217 kcal	90g	252g/ w tym cukry 31g	88g/ w tym nasycone 25g	2650mg	25g

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2177 kcal	90g	255g/ w tym cukry 35g	78g/ w tym nasycone 25g	2446 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	1955 kcal	89g	255g/ w tym cukry 33g	70g/w tym nasycone 21g	2048 mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1436 kcal	55g	232g/ w tym cukry 26g	44g/ w tym nasycone 16g	1745 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2379 kcal	113g	341g/ w tym cukry 48g	78g/ w tym nasycone 29g	2446 mg	25g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2218 kcal	106g	279g/ w tym cukry 29g	83g/ nasycone 29g	2559 mg	40g

JADŁOSPIS DZIEŃ 27.05.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

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

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

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

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

Kolacja: Pasta z jaj z zieleniną (100g,1*,3*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (40g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku (250ml,1*,7*), plaster sera białego (50g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

Kolacja: Pasta z jaj z zieleniną (100g,1*,3*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (40g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku (200ml,1*,7*), plaster sera białego (50g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

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

Kolacja: Pasta z jaj z zieleniną (80g,1*,3*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (40g), kawa z ml. b/cukru (200ml,1*,7*)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku (250ml,1*,7*), plaster sera białego (50g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

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

Kolacja: Pasta z jaj z zieleniną (100g,1*,3*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (40g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

Śniadanie: Plaster sera białego (100g,1*7*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb graham (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Jabłko (100g)

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

Podwieczorek: Kefir (150g,7*)

Kolacja: Pasta z jaj z zieleniną (100g,1*,3*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb graham (100g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (40g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (25g,1*), szynka gotowana (15g,7*), mix sałat (10g)

Podsumowanie:

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

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2151 kcal	114g	302g/ w tym cukry 50g	72g/ w tym nasycone 27g	2068 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2188 kcal	110g	309g/ w tym cukry 50g	76g/ w tym nasycone 25g	2067mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2199 kcal	112g	302g/ w tym cukry 55g	66g/ w tym nasycone 23g	2071 mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1554 kcal	52g	223g/ w tym cukry 26g	48g/ nasycone 17g	1788mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2191 kcal	92g	279g/ w tym cukry 55g	78g/ w tym nasycone 28g	2267mg	28g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2127 kcal	102g	267g/ w tym cukry 26g	71g/ w tym nasycone 27g	2183 mg	40g

JADŁOSPIS DZIEŃ 28.05.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Kielbasa krakowska sucha (30g,7*), ser topiony (10g,7*) ,margaryna roślinna (10g,7*), chleb pszenny (50g,1*), kajzerki (50g,7*), sałata zielona (10g), papryka(40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami (280ml.,1*,7*,9*), zraz wieprzowy (100g,1*,7*), kasza jęczmienna (150g,7*), ogórek kiszony (150g), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Biskopty (20g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Polędwica wiśniowa (30g,7*), ser topiony (10g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), kajzerki (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), pulpet wołowy (100g,1*,7*), sos koperkowy(100ml,1*,7*), kasza jęczmienna (150g,1*,7*), marchew mini (150g), herbata b/cukru (250ml)

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

Posiłek nocny: Biskopty (20g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Polędwica wiśniowa (40g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), kajzerki (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa grysikowa (280ml,1*,7*,9*), pulpet wołowy (100g,1*,7*), sos koperkowy(100ml,1*,7*), kasza jęczmienna (150g,1*,7*), marchew mini (150g), herbata b/cukru (250ml)

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

Posiłek nocny: Biskopty (20g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Polędwica wiśniowa (30g,7*), ser topiony (10g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), kajzerki (60g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Budyń waniliowy z sokiem owocowym (250ml,1*,7*)

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami (250ml,1*,7*,9*), pulpet wołowy (80g,1*,7*), sos koperkowy(50ml,1*,7*), kasza jęczmienna (100g,1*,7*), marchew mini (100g), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Kurczak gotowany (40g), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), mix salat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Biskwopty (20g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Polędwica wiśniowa (30g,7*), ser topiony (10g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), kajzerki (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Budyń waniliowy z sokiem owocowym (250ml,1*,7*)

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami (280ml.,1*,7*,9*), pulpet wołowy (100g,1*,7*), sos koperkowy(100ml,1*,7*), kasza jęczmienna (150g,1*,7*), marchew mini (150g), herbata b/cukru (250ml)

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

Posiłek nocny: Biskwopty (20g,1*,7*)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Polędwica wiśniowa (30g,7*), ser topiony (10g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb graham (100g), sałata zielona (10g), papryka (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Jabłko (100g)

Obiad: Zupa grysikowa (280ml.,1*,7*,9*), pulpet wołowy (100g,1*,7*), sos koperkowy(100ml,1*,7*), kasza jęczmienna (150g,1*,7*), surówka z marchewki i jabłka (150g), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7*)

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

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g), kurczak gotowany (15g,7*), roszponka (5g)

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

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:	2153 kcal	97g	348g/ w tym cukry 55g	72g/ w tym nasycone 27g	2549 mg	35 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	1811 kcal	96g	265g/ w tym cukry 27g	61g/ w tym nasycone 21g	2124 mg	35 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	1861 kcal	105g	265g/ w tym cukry 27g	51g/ w tym nasycone 19g	2124 mg	35 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1549 kcal	52g	219g/ w tym cukry 25g	44g/ nasycone 19g	1875mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2324 kcal	100g	348g/ w tym cukry 53g	67g/ w tym nasycone 24g	2124 mg	35 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	2161 kcal	116g	299g/ w tym cukry 22g	64g/ w tym nasycone 27g	2369 mg	41 g

JADŁOSPIS DZIEŃ 29.05.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (250ml,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), jaja (50g,3*), sałata zielona(10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Krupnik z ziemniakami (280ml, 1*,7*,9*), kluski śląskie z sosem pieczarkowym (350g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Ser twaróg z tuńczykiem (100g, 4*,7*), margaryna roślinna (10g), chleb pszenny (100g), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (250ml,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułki wrocławskie (100g,1*), jaja (50g,3*), sałata zielona(10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Krupnik z ziemniakami (280ml, 1*,7*,9*), kostka z ryby (100g,1*,4* 7*,9*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Ser twaróg z zieleniną (100g,1*,7*),margaryna roślinna (10g), bułka wrocławska (100g), mix sałat (10g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (250ml,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułki wrocławskie (100g,1*), jaja (50g,3*), sałata zielona(10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Krupnik z ziemniakami (280ml, 1*,7*,9*), kostka z ryby (100g,1*,4* 7*,9*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Ser twaróg z zieleniną (100g,1*,7*),margaryna roślinna (10g), bułka wrocławska (100g), mix sałat (10g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (200ml,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułki wrocławskie (60g,1*), jaja (50g,3*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Ciasto marchewkowe (50g,1*,7*)

Obiad: Krupnik z ziemniakami (250ml, 1*,7*,9*), kostka z ryby (80g,1*,4* 7*,9*), ziemniaki (100g,7*), buraki gotowane (100g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Ser twaróg z zieleniną (80g,1*,7*),margaryna roślinna (10g), bułka wrocławska (60g), mix sałat (10g), 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: Płatki owsiane na mleku (250ml,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułki wrocławskie (100g,1*), jaja (50g,3*), sałata zielona(10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Ciasto marchewkowe (50g,1*,7*)

Obiad: Krupnik z ziemniakami (280ml, 1*,7*,9*), kostka z ryby (100g,1*,4* 7*,9*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Ser twaróg z zieleniną (100g,1*,7*),margaryna roślinna (10g), bułka wrocławska (100g), mix sałat (10g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Jaja (100g,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb graham (100g,7*), sałata zielona(10g), ogórek świeży (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Kefir (150g,7*)

Obiad: Krupnik z ziemniakami (280ml, 1*,7*,9*), kostka z ryby (100g,1*,4* 7*,9*), ziemniaki (150g,7*), fasolka szparagowa (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

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

Kolacja: Ser twaróg z zieleniną (100g,1*,7*), margaryna roślinna (10g), chleb graham (100g,1*), mix sałat (10g), 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	1997 kcal	89g	298g/ w tym cukry 39g	72g/ nasycone 24g	2271mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	1904 kcal	94g	252g/ w tym cukry 44g	62g/ nasycone 22g	2301mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	1914 kcal	95g	286g/ w tym cukry 44g	56g/ nasycone 16g	2301mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1476 kcal	51g	228g/ 27g cukry	44g/ nasycone 16g	1849mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2122 kcal	101g	339g/ 38g cukry	62g/ 24g nasycone	2301mg	27g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	2039 kcal	106g	287g/ 28g cukry	58g/ nasycone 26g	2398 mg	45g

JADŁOSPIS DZIEŃ 30.05.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

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

Obiad: Zupa wielowarzywna z kaszą kukurydzianą (280ml,1*,7*,9*), makaron pełnoziarnisty z sosem pomidorowo-mięsnym (350g,1*,7*,9*) herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Szynka zawijana z warzywami w galarecie (150g,1*,7*,9*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), sałata lodowa(10g), herbata b/c (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

Obiad: Zupa wielowarzywna z kaszą kukurydzianą (280ml,1*,7*,9*), makaron z sosem pomidorowo-mięsnym (350g,1*,7*,9*) herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Szynka zawijana z warzywami w galarecie (150g,1*,7*,9*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), herbata b/c (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

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

Obiad: Zupa wielowarzywna z kaszą kukurydzianą (280ml,1*,7*,9*), kotlet mielony duszony (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Szynka zawijana z warzywami w galarecie (150g,1*,7*,9*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), herbata b/c (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

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

II śniadanie: Arbuz (100g)

Obiad: Zupa wielowarzywna z kaszą kukurydzianą (250ml,1*,7*,9*), makaron z sosem pomidorowo-mięsnym (200g,1*,7*,9*) herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Szyńka gotowana (40g,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), sałata lodowa (10g), herbata b/c (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

II śniadanie: Arbuz (100g)

Obiad: Zupa wielowarzywna z kaszą kukurydzianą (280ml,1*,7*,9*), makaron z sosem pomidorowo-mięsnym (350g,1*,7*,9*) herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Szyńka gotowana (40g,1*,7*), margaryna roślinna (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), herbata b/c (250ml)

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

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

II śniadanie: Arbuz (100g)

Obiad: Zupa wielowarzywna z kaszą kukurydzianą (280ml,1*,7*,9*), makaron pełnoziarnisty z sosem pomidorowo-mięsnym (350g,1*,7*,9*), cukinia gotowana z koperkiem (150g), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Skyr naturalny (150g)

Kolacja: Szyńka zawijana z warzywami w galarecie (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), roszponka (5g)

Podsumowanie

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

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	1996 kcal	100g	283g/ cukry 30g	59g/ nasycone 24g	2218mg	30 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	1874 kcal	97g	286g/ cukry 32g	54 g/nasycone 23g	2218mg	33 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D03:	1867 kcal	94g	285g/ cukry 36g	52g/nasycone 16g	2218mg	33 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1357 kcal	51g	222g/ w tym cukry 16g	39g/ nasycone 16g	1641mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2191 kcal	100g	317g/ w tym cukry 51g	54g/ w tym nasycone 23g	2218mg	35g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D05:	2188 kcal	101g	285g/ w tym cukry 26g	67g/ nasycone 26g	2417mg	45g

JADŁOSPIS DZIEŃ 31.05.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

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

Obiad: Rosół z makaronem (280ml,1*,7*,9*), sznycel drobiowy (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z marchewki i jabłka (150g), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Szyunka konserwowa (40g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml,)

Posiłek nocny: Sok Kubuś (220ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

Obiad: Rosół z makaronem (280ml,1*,7*,9*), klops drobiowy (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z marchewki i jabłka (150g), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok Kubuś (220ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

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

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

Posiłek nocny: Sok Kubuś (220ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

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

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

Obiad: Rosół z makaronem (250ml,1*,7*,9*), klops drobiowy (80g,1*,7*), ziemniaki (100g,7*), surówka z marchewki i jabłka (100g), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok Kubuś (220ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

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

Obiad: Rosół z makaronem (280ml,1*,7*,9*), klops drobiowy (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z marchewki i jabłka (150g), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok Kubuś (220ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Ser typu fromage (80g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb graham (100g,7*), mix sałat (10g), papryka (40g), kawa z ml. b/c (250ml,1*,7*)

II śniadanie: Jabłko (100g)

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

Podwieczorek: Kefir (150g,7*)

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

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), jajkiem (15g), ogórek świeży (15g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2184 kcal	94g	325g/ cukry 49g	69g/ nasycone 30g	2195 mg	29g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2194 kcal	87g	358 g/ cukry 48g	55g/ nasycone 24g	2175 mg	32g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z	2169 kcal	88g	325g / cukry 48g	51g/ nasycone 16g	2171 mg	32g

OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05						
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1338 kcal	53g	255g/ w tym cukry 29g	41g/ nasycone 14g	1661mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2175 kcal	89g	304g/ w tym cukru 48g	55g/ nasycone 24g	2015 mg	30g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2219 kcal	118g	266g/cukry 24g	58g/ nasycone 25g	2522 mg	35g

JADŁOSPIS DZIEŃ 01.06.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Kasza kukurydziane na mleku (250g,1*,7*), ser typu fromage (40g,7*), margaryna roślinna (10g.), chleb pszenny (100g,1*),sałata zielona 910g), papryka (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*,9*), zapiekanka ziemniaczana (300g,1*,3*,7*), sos pomidorowy (100ml,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Pasta z kurcząt (100g,1*,7*,9*), margaryna roślinna (10g), chleb pszenny (100g,1*), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Kefir (150g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Kasza kukurydziane na mleku (250g,1*,7*), margaryna roślinna (10g.), serek z ziołami (50g,3*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*,9*), potrawka ze schabu (100g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem(150g), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Kefir(150g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

Śniadanie: Kasza kukurydziane na mleku (250g,1*,7*), margaryna roślinna (10g.), serek z ziołami (50g,3*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*,9*), potrawka ze schabu (100g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem(150g), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Kefir (150g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Kasza kukurydziane na mleku (200g,1*,7*), margaryna roślinna (10g.), serek z ziołami (50g,3*), bułka wrocławska (60g,1*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Sok Kubaś (220ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną (250ml,1*,7*,9*), potrawka ze schabu (80g,1*,7*,9*), ziemniaki (100g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem(100g), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Kefir (150g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Kasza kukurydziane na mleku (250g,1*,7*), margaryna roślinna (10g.), serek z ziołami (50g,3*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Sok Kubaś (220ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*,9*), potrawka ze schabu (100g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem(150g), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Kefir (150g,7*)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

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

II śniadanie: Sok pomidorowy

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*,9*), potrawka ze schabu (100g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem(150g), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Kanapka z chlebem graham (25g,1*), hummus (15g), pomidorki koktajlowe (20g)

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

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

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	1954 kcal	95g	253g/ cukru 30g	70g/ nasycone 23g	2112 mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2009 kcal	97g	275g/ w tym cukry 46g	64g/ nasycone 23g	1998 mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	2009 kcal	97g	275g/ w tym cukry 46g	64g/ nasycone 23g	1998 mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1446kcal	52g	212g/ w tym cukry 24g	48g/ w tym nasycone 18g	1837 mg	25g

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2213 kcal	98g	337g/ w tym cukry 54g	64g/ w tym nasycone 20g	1998 mg	30g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYC H WĘGLOWODANÓW D03	2142 kcal	99g	289g/ w tym cukry 23g	71g/ w tym nasycone 28g	2238 mg	45g

* (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.