

JADŁOSPIS DZIEŃ 02.06.2026-11.06.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Pasta z jaj i twarogu (100g,7*), masło (10g, 7*), kajzerki (50g,1*), chleb pszenny (50g,1*), kawa z ml. b/c (250ml,1*,7*), roszponka (10g), pomidor (40g)

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (280ml,1*,7*,9*), karkówka pieczona (100g,7*), ziemniaki (150g,7*), ćwikła (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Szynka gotowana (30g,7), ser topiony (10g,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocy: Herbatniki (20g,1*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Pasta z jaj i twarogu (100g,7*), masło (10g, 7*), kajzerki (100g,1*), roszponka (10g), pomidor (40g), kawa z ml. b/c (250ml,1*,7*)

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (280ml,1*,7*,9*), karkówka duszona (100g, 1*,7*), sos pietruszkowy (100ml,7*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Szynka gotowana (30g,7), ser topiony (10g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocy: Herbatniki (20g,1*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Pasta z jaj i twarogu (100g,7*), masło (10g, 7*), kajzerki (100g,1*), roszponka (10g), pomidor (40g), kawa z ml. b/c (250ml,1*,7*)

Obiad: Zupa ryżowa (280ml,1*,7*,9*), karkówka duszona (100g, 1*,7*), sos pietruszkowy (100ml,7*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Szynka gotowana (30g,7), ser topiony (10g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocy: Herbatniki (20g,1*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Pasta z jaj i twarogu (80g,7*), masło (10g, 7*), kajzerki (60g,1*), roszponka (10g), pomidor (40g), kawa z ml. b/c (200ml,1*,7*)

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

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (250ml,1*,7*,9*), karkówka duszona (80g, 1*,7*), sos pietruszkowy (50ml,7*), ziemniaki (100g,7*), buraki gotowane (100g), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Szyńka gotowana (30g,7), ser topiony (10g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocy: Herbatniki (20g,1*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Pasta z jaj i twarogu (100g,7*), masło (10g, 7*), kajzerki (100g,1*), roszponka (10g), pomidor (40g), kawa z ml. b/c (250ml,1*,7*)

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

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (280ml,1*,7*,9*), karkówka duszona (100g, 1*,7*), sos pietruszkowy (100ml,7*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Szyńka gotowana (30g,7), ser topiony (10g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocy: Herbatniki (20g,1*)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Pasta z jaj i twarogu (100g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), roszponka (10g), pomidor (40g), kawa z ml. b/c (250ml,1*,7*)

II śniadanie: Jabłko (100g)

Obiad: Zupa ryżowa (280ml,1*,7*,9*), karkówka duszona (100g, 1*,7*), sos pietruszkowy (100ml,7*), ziemniaki (150g,7*), warzywa gotowana na parze (150g), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7*)

Kolacja: Szyńka gotowana (30g,7), ser topiony (10g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*),sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocy: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), pasztet drobiowy (30g,7*), sałata zielona (5g)

Podsumowanie:

Dieta	Energia:	Białko:	Węglowodany ogółem/ sacharoza	Tłuszcze/w tym tłuszcze nasycone	Sód	Błonnik pokarmowy
Podstawowa dla osób dorosłych D01	1899 kcal	85g	245g/ w tym cukry 38g	76g/ w tym nasycone 27g	2638mg	25g
Łatwostrawna D02	1876 kcal	88g	239g/ w tym cukry 42g	70g/ w tym nasycone 28g	2511 mg	25g
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3 D05	1845 kcal	86g	234g/ w tym cukry 42g	67/ w tym nasycone 25g	2511 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1445 kcal	44g	231g/ w tym cukry 26g	47g/ w tym nasycone 16g	1665mg	23g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	1967 kcal	93g	245g/ w tym cukry 54g	72g/ w tym nasycone 27g	2541 mg	27g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJA LNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2080 kcal	98g	248g/ w tym cukry 28g	73g/ w tym nasycone 29g	2538mg	38g

JADŁOSPIS DZIEŃ 03.06.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), pasztet drobiowy (50g,1*,7*),mix sałat (10g), ogórek świeży (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*,), krostki z mięsem i kapustą (300g,1*,7*,9*,3*), herbata b/cukru (250ml)

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

Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy (100ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), pasztet drobiowy (50g,1*,7*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*,), kaszotto (250g,1*,7*) z sosem jarzynowym (100ml,1*,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Serek ziarnisty (50g,7*), dżem owocowy (25g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Mus owocowy (100ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), bułka wrocławska (100g,1*), serek ziarnisty z pietruszką (50g,7*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa przecierana z grzankami (280ml,1*,7*), kaszotto (250g,1*,7*) z sosem jarzynowym (100ml,1*,7*), herbata b/cukru (250ml)

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

Posiłek nocny: Mus owocowy (100ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (200ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (80g,1*), pasztet drobiowy (50g,1*,7*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Kisiel z tartym jabłkiem b/c (200ml,7*)

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (250ml,1*,7*,9*), kaszotto (200g,1*,7*) z sosem jarzynowym (50ml,1*,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Serek ziarnisty (50g,7*), dżem owocowy (25g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Mus owocowy (100ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), pasztet drobiowy (50g,1*,7*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Kisiel z tartym jabłkiem b/c (200ml,7*)

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), kaszotto (250g,1*,7*) z sosem jarzynowym (100ml,1*,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Serek ziarnisty (50g,7*), dżem owocowy (25g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Mus owocowy (100ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

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

II śniadanie: Kisiel z tartym jabłkiem b/c (200ml,7*)

Obiad: Zupa przecierana z grzankami (280ml,1*,7*), kaszotto (250g,1*,7*) z sosem jarzynowym (100ml,1*,7*), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Kefir (150g,7*)

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

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), szynka gotowana (30g,7*), sałata lodowa (10g)

Podsumowanie:

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:	2150 kcal	92g	287g / w tym cukry 54g	74g/w tym nasycone 29g	2539 mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	2067 kcal	71g	306g/ w tym cukry 53g	68/ w tym nasycone 28g	2519 mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	2160 kcal	80g	304g/ w tym cukry 54g	62/ w tym nasycone 26g	2552mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1452 kcal	55g	222g/ w tym cukry 31g	47g/ w tym nasycone 14g	1675mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2121 kcal	78g	331g/ w tym cukry 55g	65g/ w tym nasycone 29g	2549 mg	27g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	2097 kcal	86g	258g/ w tym cukry 28g	71g/ w tym nasycone 29g	2594 mg	46g

JADŁOSPIS DZIEŃ 04.06.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01

Śniadanie: Parówki drobiowe (150g,1*,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,7*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe(40g), keczup (10g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Rosół z makaronem (280ml, 1*,7*,9*), udko pieczone (120g,7*), ziemniaki (150g), mizeria (150g,7*), kompot b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

Obiad: Rosół z makaronem (280ml, 1*,7*,9*), udko duszone w jarzynach (120g,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona (150g,7*), kompot b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem (280ml, 1*,7*,9*), udko duszone w jarzynach (120g,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona (150g,7*), kompot b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Parówki drobiowe (60g,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (50g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe(40g), herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Rosół z makaronem (250ml, 1*,7*,9*), udko duszone w jarzynach (80g,7*), ziemniaki (100g,7*), sałata zielona (100g,7*), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Sałatka z burakiem (100g,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (80g,1*), polędwica sopocka (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

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

Obiad: Rosół z makaronem (280ml, 1*,7*,9*), udko duszone w jarzynach (120g,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona (150g,7*), kompot b/c (250ml)

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

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

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

II śniadanie: Sok pomidorowy (200ml)

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem (280ml, 1*,7*,9*), udko duszone w jarzynach (120g,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona (150g,7*), kompot b/c (250ml)

Podwieczorek: Syr naturalny (150g,7*)

Kolacja: Sałatka z burakiem (150g,1*,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), polędwica sopocka (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), serek z ziołami (15g), papryka (20g)

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

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:	2152 kcal	89g	258g/ w tym cukry 44g	79g/ w tym nasycone 33g	2689mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	2053 kcal	88g	292g/ w tym cukry 41g	77g/ w tym nasycone 29g	2536 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	2037 kcal	88g	258g/ w tym cukry31g	77g/ w tym nasycone 26g	2536 mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1451 kcal	44g	239g/ w tym cukry 25g	44g/ w tym nasycone 13g	1589 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2237 kcal	88g	298g/ w tym cukry 34g	78g/ w tym nasycone 26g	2536 mg	28g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYC H WĘGLOWODANÓW D03:	2139 kcal	98g	246g/ w tym cukry 27g	82g/ nasycone 35g	2564 mg	38g

JADŁOSPIS DZIEŃ 05.06.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

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

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

Kolacja: Ser twaróg z rzodkiewką (100g,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), mix sałat (10g), kawa z ml. b/c (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (200ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą manną (280g,1*,7*,9*), ryba gotowana na parze z warzywami (100g,7*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g,7*), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (200ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą manną (280g,1*,7*,9*), ryba gotowana na parze z warzywami (100g,7*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g,7*), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (200ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

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

II śniadanie: Jabłko pieczone z cynamonem (100g)

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą manną (250g,1*,7*,9*), ryba gotowana na parze z warzywami (80g,7*), ziemniaki (100g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (100g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Ser twaróg z zieleniną (80g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), mix sałat (10g), kawa z ml. b/c (200ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (200ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

II śniadanie: Jabłko pieczone z cynamonem (100g)

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą manną (280g,1*,7*,9*), ryba gotowana na parze z warzywami (100g,7*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g,7*), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (200ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

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

II śniadanie: Jabłko (100g)

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą manną (280g,1*,7*,9*), ryba gotowana na parze z warzywami (100g,7*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Kanapka z chlebem graham (40g,7*), hummus (15g,7*), pomidorki koktajlowe (20g)

Kolacja: Ser twaróg z rzodkiewką (100g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), mix sałat (10g), kawa z ml. b/c (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (200ml)

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

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2057 kcal	94g	272g/ w tym cukry 38g	78g/ w tym nasycone 33g	2653mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2056 kcal	93g	267g/ w tym cukry 35g	74g/ w tym nasycone 30g	2546 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2056 kcal	93g	267g/ w tym cukry 35g	74g/ w tym nasycone 30g	2546 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1536 kcal	54g	222g/ w tym cukry 26g	46g/ w tym nasycone 16g	1841mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2106 kcal	93g	298g/ w tym cukry 49g	75g/ w tym nasycone 31g	2444 mg	27g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	1994 kcal	90g	242g/ w tym cukry 29g	63g/ nasycone 28g	2559 mg	37g

JADŁOSPIS DZIEŃ 06.06.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Polędwica staropolska (30g,7*), ser topiony (10g,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami (280ml,1*,7*,9*), kotlety jajeczne (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z ogórkiem (150g,7*),herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Polędwica staropolska (30g,7*), ser topiony (10g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami (280ml,1*,7*,9*), makaron z jabłkiem i cynamonem (300g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Polędwica staropolska (40g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą (280ml,1*,7*,9*), kotlet mielony duszony (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), marchew gotowana (150g,7*), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Polędwica staropolska (30g,7*), ser topiony (10g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Budyń waniliowy (150ml,1*,7*)

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami (250ml,1*,7*,9*), makaron z jabłkiem i cynamonem (250g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Pasta z karkówki (80g,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), roszponka (5g), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Polędwica staropolska (30g,7*), ser topiony (10g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami (280ml,1*,7*,9*), makaron z jabłkiem i cynamonem (300g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

Śniadanie: Polędwica staropolska (30g,7*), ser topiony (10g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Kisiel b/c (200ml,7*)

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

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7*)

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

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (25g,1*), paprykarz warzywny(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	1938 kcal	83g	264g/ w tym cukry 29g	74g/ w tym nasycone 28g	2668 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2084 kcal	79 g	289g/ w tym cukry 33g	72g/ w tym nasycone 27g	2567mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z	1946 kcal	81g	255g/ w tym cukry	67g/ w tym	2567mg	25g

OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05			46g	nasycone 26g		
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1557 kcal	51g	233g/ w tym cukry 28g	43g/ nasycone 17g	1788mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2215 kcal	82g	335g/ w tym cukry 56g	67g/ w tym nasycone 26g	2367mg	28g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2159 kcal	94g	257g/ w tym cukry 26g	78g/ w tym nasycone 31g	2583 mg	42g

JADŁOSPIS DZIEŃ 07.06.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

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

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (280ml.,1*,7*,9*), filet z kurczaka smażony (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałatka z buraka i jabłka (150g), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Biskopity (20g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

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

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (280ml.,1*,7*,9*), szynka duszona(100g,1*,7*), sos majerankowy(100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,1*,7*), sałatka z buraka i jabłka (150g), kompot b/c (250ml)

Kolacja:Polędwica wiśniowa (40g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Biskopty (20g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (280ml.,1*,7*,9*), szynka duszona(100g,1*,7*), sos majerankowy(100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,1*,7*), sałatka z buraka i jabłka (150g), kompot b/c (250ml)

Kolacja:Polędwica wiśniowa (40g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Biskopty (20g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

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

II śniadanie: Banan (100g)

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (280ml.,1*,7*,9*), szynka duszona(100g,1*,7*), sos majerankowy(100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,1*,7*), sałatka z buraka i jabłka (150g), kompot b/c (250ml)

Kolacja:Polędwica wiśniowa (40g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Biskopty (20g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

II śniadanie: Banan (100g)

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (280ml.,1*,7*,9*), szynka duszona(100g,1*,7*), sos majerankowy(100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,1*,7*), sałatka z buraka i jabłka (150g), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Polędwica wiśniowa (40g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Biskopty (20g,1*,7*)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

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

II śniadanie: Sok wielowarzywny (200ml)

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (280ml.,1*,7*,9*), szynka duszona(100g,1*,7*), sos majerankowy(100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,1*,7*), fasolka szparagowa (150g), kompot b/c (250ml)

Podwieczorek: Skyr naturalny (150g,7*)

Kolacja: Polędwica wiśniowa (40g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g), jajko (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:	1982 kcal	84g	308g/ w tym cukry 55g	68g/ w tym nasycone 26 g	2644 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	2018 kcal	86g	316g/ w tym cukry 48g	65g/ w tym nasycone 25g	2524 mg	26g

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	1980 kcal	86g	318g/ w tym cukry 48g	64g/ w tym nasycone 22g	2524 mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1557 kcal	55g	233g/ w tym cukry 28g	46g/ nasycone 17g	1875mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2115 kcal	87g	342g/ w tym cukry 53g	65g/ w tym nasycone 25g	2524 mg	27g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	2067 kcal	89g	259g/ w tym cukry 22g	64g/ w tym nasycone 27g	2569 mg	37 g

JADŁOSPIS DZIEŃ 08.06.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), ser żółty (40g,7*), sałata lodowa (10g), ogórek świeży(40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Kapuśniak z ziemniakami (280ml, 1*,7*,9*), wątróbka drobiowa (100g,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Sałatka z kurczakiem, warzywami, olejem i ziołami (150g, 1*,7*), masło(10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), ser topiony (10g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Sok Kubaś (220ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

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

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml, 1*,7*,9*), wątróbka drobiowa (100g,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Sałatka z kurczakiem, warzywami, olejem i ziołami (150g, 1*,7*), masło(10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*),ser topiony (10g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Sok Kubuś (220ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułki wrocławskie (100g,1*), serek ziarnisty z pietruszką (50g,7*), sałata zielona(10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml, 1*,7*,9*), pulpet wołowy (100g,1*,7*), sos koperkowy (100ml,1*,7*), ryż (150g,7*), sałata zielona z jogurtem (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Sałatka z kurczakiem, warzywami, olejem i ziołami (150g, 1*,7*), masło(10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), serek śmietankowy (50,7*g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Sok Kubuś (220ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

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

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

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (250ml, 1*,7*,9*), pulpet wołowy (80g,1*,7*), sos koperkowy (50ml,1*,7*), ryż (100g,7*), sałata zielona z jogurtem (100g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Sałatka z kurczakiem, warzywami, olejem i ziołami (100g, 1*,7*), masło(10g), bułka wrocławska (60g), ser topiony (10g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Sok Kubuś (220ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

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

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml, 1*,7*,9*), pulpet wołowy (100g,1*,7*), sos koperkowy (100ml,1*,7*), ryż (150g,7*), sałata zielona z jogurtem (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Sałatka z kurczakiem, warzywami, olejem i ziołami (150g, 1*,7*), masło(10g), bułka wrocławska (100g), ser topiony (10g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Sok Kubaś (220ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Ser żółty (60g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,7*), sałata lodowa(10g), ogórek świeży (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml, 1*,7*,9*), pulpet wołowy (100g,1*,7*), sos koperkowy (100ml,1*,7*), ryż (150g,7*), sałata zielona z jogurtem (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Kefir (150g,7*)

Kolacja: Sałatka z kurczakiem, warzywami, olejem i ziołami (150g, 1*,7*), masło(10g), chleb graham (100g,1*), serek ziarnisty z pietruszką (50,7*), herbata b/cukru (250ml)

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	2007 kcal	98g	276g/ w tym cukry 50g	68g/ nasycone 34g	2611mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2027 kcal	96g	292g/ w tym cukry 49g	62g/ nasycone 28g	2531mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	2038 kcal	88g	276g/ w tym cukry 44g	59g/ nasycone 23g	2531mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1576 kcal	55g	238g/ 27g cukry	41g/ nasycone 14g	1749mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2140 kcal	89g	329g/ 42g cukry	70g/ 28g nasycone	2390mg	27g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	2121 kcal	89	257g/ 28g cukry	68g/ nasycone 31g	2598 mg	38g

JADŁOSPIS DZIEŃ 09.06.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Pasta z jaj i twarogu (100g,1*,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (50g,1*), kajzerki (50g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Obiad: Zupa pieczarkowa z lanym ciastem (280ml,1*,3*,7*,9*), schab zawijany z włoszczyzną (120g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałatka z pomidorów i ogórka (150g,7*),herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Polędwica sopocka (30g), dżem owocowy niskosłodzony (25g), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), roszponka (5g), herbata b/c (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Pasta z jaj i twarogu (100g,1*,7*), masło (10g,7*), kajzerki (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Obiad: Zupa ryżowa (280ml,1*,7*,9*), schab zawijany z włoszczyzną (120g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g,7*),herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Polędwica sopocka (30g), dżem owocowy niskosłodzony (25g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (5g), herbata b/c (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

Śniadanie: Pasta z jaj i twarogu (100g,1*,7*), masło (10g,7*), kajzerki (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Obiad: Zupa ryżowa (280ml,1*,7*,9*), schab zawijany z włoszczyzną (120g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g,7*),herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Polędwica sopocka (30g), dżem owocowy niskosłodzony (25g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (5g), herbata b/c (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Pasta z jaj i twarogu (80g,1*,7*), masło (10g,7*), kajzerki (50g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

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

Obiad: Zupa ryżowa (250ml,1*,7*,9*), schab zawijany z włoszczyzną (80g,1*,7*,9*), ziemniaki (100g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (100g,7*),herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Polędwica sopocka (30g), dżem owocowy niskosłodzony (25g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), roszponka (5g), herbata b/c (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Pasta z jaj i twarogu (100g,1*,7*), masło (10g,7*), kajzerki (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

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

Obiad: Zupa ryżowa (280ml,1*,7*,9*), schab zawijany z włoszczyzną (120g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g,7*),herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Polędwica sopocka (30g), dżem owocowy niskosłodzony (25g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (5g), herbata b/c (250ml)

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

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

II śniadanie: Jabłko (100g)

Obiad: Zupa ryżowa (280ml,1*,7*,9*), schab zawijany z włoszczyzną (120g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g,7*),herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Kanapka z chlebem graham (40g,7*), smalczyk z fasoli (15g), roszponka (5g)

Kolacja: Polędwica sopocka (30g), serek ziarnisty (50g,7*), margaryna roślinna (10g,7*), chleb graham (100g,1*), roszponka (5g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,7*), pasztet pieczony (20g,1*,7*), ogórek kiszony (20g)

Podsumowanie

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2047 kcal	98g	283g/ cukry 51g	78g/ nasycone 24g	2518mg	25g

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	1899 kcal	97g	266g/ cukry 33g	56 g/nasycone 21g	2518mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D03:	1899 kcal	97g	266g/ cukry 33g	56 g/nasycone 21g	2518mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1557 kcal	48g	232g/ w tym cukry 20g	41g/ nasycone 11g	1598mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	1901 kcal	95g	259g/ w tym cukry 54g	57g/ w tym nasycone 21g	2118mg	25g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D05:	1974 kcal	92g	255g/ w tym cukry 24g	67g/ nasycone 26g	2517mg	35g

JADŁOSPIS DZIEŃ 10.06.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku (250m,1*,7*), masło (10g,7*), ser typu fromage (40g,7*), chleb pszenny (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

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

Kolacja: Pasta ze schabu (100g,1*,7*,9*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Mus owocowy b/c (100ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie:Kasza kukurydziana na mleku (250m,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska(100g,1*), szynka konserwowa (30g,7*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Żurek z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), potrawka z kurczaka (100ml,1*,7*,9*), kasza jęczmienna (150g,1*), sałata pekińska z marchewką i olejem (150g), herbata b/c (250ml)

Kolacja:Pasta ze schabu (100g,1*,7*,9*), masło (10g,7*),bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Mus owocowy b/c (100ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie:Kasza kukurydziana na mleku (250m,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska(100g,1*), szynka konserwowa (30g,7*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml,1*,7*,9*), potrawka z kurczaka (100ml,1*,7*,9*), kasza jęczmienna (150g,1*), sałata pekińska z marchewką i olejem (150g), herbata b/c (250ml)

Kolacja:Pasta ze schabu (100g,1*,7*,9*), masło (10g,7*),bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Mus owocowy b/c (100ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie:Kasza kukurydziana na mleku (200m,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska(60g,1*), szynka konserwa (30g,7*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

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

Obiad: Żurek z ziemniakami (250ml,1*,7*,9*), potrawka z kurczaka (80ml,1*,7*,9*), kasza jęczmienna (100g,1*), sałata pekińska z marchewką i olejem (100g), herbata b/c (250ml)

Kolacja:Pasta ze schabu (80g,1*,7*,9*), masło (10g,7*),bułka wrocławska (60g,1*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Mus owocowy b/c (100ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska(100g,1*), szynka konserwa (30g,7*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

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

Obiad: Żurek z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), potrawka z kurczaka (100ml,1*,7*,9*), kasza jęczmienna (150g,1*), sałata pekińska zmarchewką i olejem (150g), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Pasta ze schabu (100g,1*,7*,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Mus owocowy b/c (100ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Ser typu fromage (40g,7*), szynka konserwowa (30g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,7*), mix sałat (10g), pomidor(40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Arbuz (100g)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml,1*,7*,9*), potrawka z kurczaka (100ml,1*,7*,9*), kasza jęczmienna (150g,1*), sałata pekińska zmarchewką i olejem (150g), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Kefir (150g,7*)

Kolacja: Pasta ze schabu (100g,1*,7*,9*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata zielona(10g), herbata b/cukru (250ml,)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), ser żółty (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	2133 kcal	98g	305g/ cukry 55g	76g/ nasycone 29g	2592 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2067 kcal	94g	308g/ cukry 48g	70g/ nasycone 27g	2575 mg	25g

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2047 kcal	88g	295g / cukry 49g	63g/ nasycone 24g	2475 mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1438 kcal	55g	235g/ w tym cukry 29g	44g/ nasycone 14g	1761mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2173 kcal	94g	331g/ w tym cukru 48g	59g/ nasycone 23g	2215 mg	30g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2149 kcal	100g	246g/cukry 25g	79g/ nasycone 31g	2522 mg	40g

JADŁOSPIS DZIEŃ 11.06.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Kielbasa krakowska (40g,7*), masło (10g,), kajzerki (50g,1*), chleb pszenny (50g,7*), sałata zielona (10g), papryka (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa grysikowa (280ml,1*,7*,9*), pieczeń „rzymska” z jajkiem (110g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z marchwi, jabłka i selera (150g,7*,9*), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Galaretka z drobiu (150g,1*,7*,9*), masło (10g), chleb pszenny (100g,1*), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Herbatniki (20g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Polędwica sopocka (40g,7*), masło (10g,), kajzerki (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

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

Kolacja: Galaretka z drobiu (150g,1*,7*,9*), masło (10g), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Herbatniki (20g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

Śniadanie: Polędwica sopocka (40g,7*), masło (10g), kajzerki (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

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

Kolacja: Galaretka z drobiu (150g,1*,7*,9*), masło (10g), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Herbatniki (20g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Polędwica sopocka (40g,7*), masło (10g), kajzerki (50g,1*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Jogurt pitny (220ml,7*)

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

Kolacja: Serek z ziołami (50g,7*), dżem owocowy niskosłodzony (25g), masło (10g), bułka wrocławska (60g,1*), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Herbatniki (20g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Polędwica sopocka (40g,7*), masło (10g), kajzerki (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Jogurt pitny (220ml,7*)

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

Kolacja: Serek z ziołami (50g,7*), dżem owocowy niskosłodzony (25g), masło (10g), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Herbatniki (20g,7*)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

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

II śniadanie: Kisiel b/c (200ml,7*)

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

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

Kolacja: Galaretka z drobiu (150g,1*,7*,9*), masło (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	1947 kcal	89g	252g/ cukru 56g	71g/ nasycone 27g	2512 mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	1894 kcal	84g	247g/ w tym cukry 35g	62g/ nasycone 21g	2598 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	1894 kcal	84g	247g/ w tym cukry 35g	62g/ nasycone 21g	2598 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1346kcal	48g	244g/ w tym cukry 23g	48g/ w tym nasycone 13g	1838 mg	25g

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2019 kcal	72g	268g/ w tym cukry 44g	70g/ w tym nasycone 28g	2125.1 mg	25g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYC H WĘGLOWODANÓW D03	1920 kcal	97g	249g/ w tym cukry 22g	68g/ w tym nasycone 25g	2538 mg	35g

* (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.