

JADŁOSPIS DZIEŃ 12.06.2026-21.06.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

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

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami(280ml,1*,7*,9*), ryż na mleku z truskawkami (300g, 1*,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Ser twaróg z tuńczykiem (200g, 7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocy: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami(280ml,1*,7*,9*), ryż na mleku z truskawkami (300g, 1*,7*), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocy: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

Obiad: Zupa przecierana z grzankami (280ml,1*,7*,9*), kostka z ryby pieczona (100g, 1*,7,4*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem (150g), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocy: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

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

II śniadanie: Kisiel owocowy b/c (200ml.,1*)

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami (200ml,1*,7*,9*), ryż na mleku z truskawkami (250g, 1*,7*), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocy: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

II śniadanie: Kisiel owocowy b/c (200ml.,1*)

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami(280ml,1*,7*,9*), ryż na mleku z truskawkami (300g, 1*,7*), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocy: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

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

II śniadanie: Kisiel b/c (200ml,1*)

Obiad: Zupa przecierana z grzankami (280ml,1*,7*,9*), kostka z ryby pieczona (100g, 1*,7,4*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem (150g), herbata b/c (250ml)

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

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

Posiłek nocy: Sok wielowarzywny (250ml)

Podsumowanie:

Dieta	Energia:	Białko:	Węglowodany ogółem/ sacharoza	Tłuszcze/w tym tłuszcze nasycone	Sód	Błonnik pokarmowy
Podstawowa dla osób dorosłych D01	2017 kcal	91g	304g/ w tym cukry 44g	59g/ w tym nasycone 27g	2438mg	28g
Łatwostrawna D02	2138 kcal	86g	321g/ w tym cukry 48g	59g/ w tym nasycone 29g	2241 mg	28g
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3 D05	2018 kcal	94g	281g/ w tym cukry 51g	61/ w tym nasycone 27g	2244 mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1444 kcal	41g	215g/ w tym cukry 21g	42g/ w tym nasycone 13g	1559mg	20g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2188 kcal	86g	341g/ w tym cukry 57g	61g/ w tym nasycone 29g	2221 mg	28g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJ ALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	1951 kcal	91g	271g/ w tym cukry 24g	59g/ w tym nasycone 26g	2418mg	45g

JADŁOSPIS DZIEŃ 13.06.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Pasztet pieczony (100g,1*,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), sałata zielona(10g), ogórek kiszony (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa wielowarzywna z makaronem (280ml,1*,7*,9*), bigos z młodej kapusty z ziemniakami (300g,1*,7*,9*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Sałatka z serem mozzarellą (150g,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), kurczak gotowany (40g,7*),herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Bułka maślano-drożdżowa (50g,1*,7*,3*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Pasztet pieczony (100g,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

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

Kolacja: Sałatka z serem mozzarellą (150g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), kurczak gotowany (40g,7*),herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Bułka maślano-drożdżowa (50g,1*,7*,3*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Szynka konserwowa (40g,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

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

Kolacja: Sałatka z serem mozzarellą (150g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), kurczak gotowany (40g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Bułka maślano-drożdżowa (50g,1*,7*,3*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Pasztet pieczony (80g,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Sok Kubaś (220ml), biszkopty (20g,1*,7*)

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

Kolacja: Sałatka z serem mozzarella (100g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), kurczak gotowany (40g,7*),herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Bułka maślano-drożdżowa (50g,1*,7*,3*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Szynka konserwowa (40g,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Sok Kubaś (220ml), biszkopty (20g,1*,7*)

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

Kolacja: Sałatka z serem mozzarella (150g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), kurczak gotowany (40g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Bułka maślano-drożdżowa (50g,1*,7*,3*)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Pasztet pieczony (100g,1*,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata zielona(10g), ogórek kiszony (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Jabłko (100g)

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

Podwieczorek: Kefir (150g,7*)

Kolacja: Sałatka z serem mozzarella (150g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), kurczak gotowany (40g,7*), 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:	2169 kcal	98g	268g / w tym cukry 33g	78g/w tym nasycone 29g	2525 mg	30 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	2165 kcal	86g	289g/ w tym cukry 30g	78/ w tym nasycone 29g	2199 mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	2039 kcal	82g	283g/ w tym cukry 30g	70/ w tym nasycone 29g	2199 mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1444 kcal	48g	214g/ w tym cukry 21g	43g/ w tym nasycone 15g	1765mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2111 kcal	84g	300g/ w tym cukry 43g	71g/ w tym nasycone 30g	2199 mg	32g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	2162 kcal	98 g	288g/ w tym cukry 27g	77g/ w tym nasycone 32g	2594 mg	42g

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01

Śniadanie: Plaster sera białego (50g,7*), masło (10g,7*), miód (25g), bułka wrocławska (100g,7*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), kakao b/cukru (250ml,1*,7*)

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną (280ml, 1*,7*,9*), befsztyk wieprzowy (120g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), ćwikła (150g,7*), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Szynka staropolska (40g,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną (280ml, 1*,7*,9*), kotlet wołowy mielony duszony (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g,7*), kompot b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną (280ml, 1*,7*,9*), kotlet wołowy mielony duszony (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g,7*), kompot b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

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

II śniadanie: Arbuz (100g)

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną (280ml, 1*,7*,9*), kotlet wołowy mielony duszony (80g,1*,3*,7*), ziemniaki (100g,7*), buraki gotowane (100g,7*), kompot b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

II śniadanie: Arbuz (100g)

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną (280ml, 1*,7*,9*), kotlet wołowy mielony duszony (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g,7*), kompot b/c (250ml)

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

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

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

II śniadanie: Arbuz (100g)

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną (280ml, 1*,7*,9*), kotlet wołowy mielony duszony (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), warzywa gotowane na parze (150g,7*), kompot b/c (250ml)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7*)

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

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*),masłem (5g,7*), jajkiem (30g,3*), papryką (10g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:	2139 kcal	94g	303g/ w tym cukry 48 g	74g/ w tym nasycone 31g	2357mg	29g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	2159 kcal	95g	304g/ w tym cukry 49g	68g/ w tym nasycone 29g	2136 mg	29g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	2159 kcal	95g	304g/ w tym cukry 49g	68g/ w tym nasycone 29g	2136 mg	29g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1508kcal	42g	219g/ w tym cukry 17g	45g/ w tym nasycone 16g	1589 mg	25g

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2195 kcal	98g	312g/ w tym cukry 29g	62g/ w tym nasycone 27g	2146 mg	28 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNY CH WĘGLOWODANÓW D03:	2054 kcal	98g	286g/ w tym cukry 27g	66g/ nasycone 30g	2284 mg	42g

JADŁOSPIS DZIEŃ 15.06.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250g,1*,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), ser żółty (40g,7*), roszponka (10g), rzodkiewka (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

Kolacja: Pasta z kurcząt (100g,1*,7*,9*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), sałata lodowa (10g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Mus owocowy (100ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

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

Kolacja: Pasta z kurcząt (100g,1*,7*,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Mus owocowy (100ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą kukurydzianą (280g,1*,7*,9*), pulpet drobiowy duszony (100g,1*,3*,7*), sos pietruszkowy (100ml,1*,7*), cukinia gotowana z tartą marchewką (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Pasta z kurcząt (100g,1*,7*,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Mus owocowy (100ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

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

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

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą kukurydzianą (200g,1*,7*,9*), makaron penne z sosem pomidorowo-mięsnym (20g,1*,7*,9*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Pasta z kurcząt (80g,1*,7*,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), sałata lodowa (10g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Mus owocowy (100ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

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

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

Kolacja: Pasta z kurcząt (100g,1*,7*,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Mus owocowy (100ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

Śniadanie: Ser żółty (60g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), roszponka(10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Kisiel b/c (200ml,7*)

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą kukurydzianą (280g,1*,7*,9*), pulpet drobiowy duszony (100g,1*,3*,7*), sos pietruszkowy (100ml,1*,7*), cukinia gotowana z tartą marchewką (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7)

Kolacja: Pasta z kurcząt (100g,1*,7*,9*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata lodowa (10g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (200ml)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	1893 kcal	96g	265g/ w tym cukry 33g	59g/ w tym nasycone 26g	2550mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	1968 kcal	86g	299g/ w tym cukry 45g	54g/ w tym nasycone 27g	2346 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	1904 kcal	82 g	262g/ w tym cukry 41g	54g/w tym nasycone 27g	2048 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1551 kcal	52g	221g/ w tym cukry 18g	45g/ w tym nasycone 16g	1675 mg	25g

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2069 kcal	86g	341g/ w tym cukry 48g	54g/ w tym nasycony 27g	2346 mg	25g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	1954 kcal	100g	264g/ w tym cukry 29g	61g/ nasycone 27g	2559 mg	35g

JADŁOSPIS DZIEŃ 16.06.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

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

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (280ml,1*,7*,9*), udko pieczone (120g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), mizeria (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Pasta z jaj i twarogu z zieleniną (100g,1*,3*,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), kawa z ml b/cukru (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: kefir (150g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

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

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

Kolacja: : Pasta z jaj i twarogu z zieleniną (100g,1*,3*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), kawa z ml b/cukru (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: kefir (150g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

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

Kolacja: Pasta z jaj i twarogu z zieleniną (100g,1*,3*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), kawa z ml b/cukru (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: kefir (150g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

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

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

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (200ml,1*,7*,9*), udko duszone w jarzynach (80g,1*,7*,9*), ziemniaki (100g,7*), sałata zielona z jogurtem naturalnym (100g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Pasta z jaj i twarogu z zieleniną (80g,1*,3*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), kawa z ml b/cukru (200ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Herbatniki (20g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

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

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

Kolacja: Pasta z jaj i twarogu z zieleniną (100g,1*,3*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), kawa z ml b/cukru (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Herbatniki (20g,7*)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

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

II śniadanie: Jabłko (100g)

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

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

Kolacja: Pasta z jaj i twarogu z zieleniną (100g,1*,3*,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), kawa z ml b/cukru (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Kefir (150g,7*)

Podsumowanie:

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2181 kcal	98g	267g/ w tym cukry 35g	77g/ w tym nasycone 33g	2368 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	1902 kcal	89g	256g/ w tym cukry 30g	76g/ w tym nasycone 29g	2167mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	1936 kcal	87g	251g/ w tym cukry 55g	70g/ w tym nasycone 27g	2167mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1554 kcal	50g	213g/ w tym cukry 23g	41g/ nasycone 17g	1788mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W	1988 kcal	91g	254g/ w tym cukry	76g/ w tym	2267mg	28g

OKRESIE LAKTACJI C02			38g	nasycone 29g		
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2032 kcal	101g	257g/ w tym cukry 21g	76g/ w tym nasycone 31g	2583 mg	30g

JADŁOSPIS DZIEŃ 17.06.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

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

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (280ml.,1*,7*,9*), naleśniki z twarogiem (300g,1*,3*,7*), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Biskopty (20g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

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

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (280ml.,1*,7*,9*), naleśniki z twarogiem (300g,1*,3*,7*), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Biskopty (20g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

Obiad: Zupa ziemniaczana (280ml,1*,7*,9*), wołowina duszona (100g,1*,7*), sos majerankowy (100ml,1*,7*), kasza kuskus (150g,1*,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Biskopty (20g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), pasztet drobiowy (50g,1*,7*), sałata masłowa (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Ciasto szpinakowe (50g,1*,3*,7*)

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (200ml,1*,7*,9*), naleśniki z twarogiem (200g,1*,3*,7*), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Biskopty (20g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

II śniadanie: Ciasto szpinakowe (50g,1*,3*,7*)

Obiad: Zupa ziemniaczana (280ml,1*,7*,9*), wołowina duszona (100g,1*,7*), sos majerankowy (100ml,1*,7*), kasza kuskus (150g,1*,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g,), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Biskopty (20g,1*,7*)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Serek ziarnisty_ (150g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g), sałata masłowa (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Sok pomidorowy (250ml)

Obiad: Zupa ziemniaczana (280ml,1*,7*,9*), wołowina duszona (100g,1*,7*), sos majerankowy (100ml,1*,7*), kasza kuskus (150g,1*,7*), sałata lodowa z marchewka i olejem (150g,), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7*)

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

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g), masło (5g,7*), szynka konserwowa (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:	2043 kcal	93g	279g/ w tym cukry 47g	71g/ w tym nasycone 27g	2049 mg	25 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	2125 kcal	92g	286g/ w tym cukry 48g	70g/ w tym nasycone 28g	2069 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2030 kcal	83g	306g/ w tym cukry 33 g	55g/ w tym nasycone 27g	2069 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1569 kcal	51g	225g/ w tym cukry 22g	46g/ nasycone 19g	1775mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2128 kcal	86g	328g/ w tym cukry 37g	59g/ w tym nasycone 28g	2134 mg	35 g
DIETA Z OGRANICZENIEM	2060 kcal	100g	299g/ w tym cukry 25g	60g/ w tym nasycone 30g	2369 mg	38 g

ŁATWOPRZYSWAJALNY CH WĘGLOWODANÓW D03:						
--	--	--	--	--	--	--

JADŁOSPIS DZIEŃ 18.06.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Polędwica sopocka (30g,7*), ser topiony (10g,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (50g,1*), kajzerki (50g,1*), sałata masłowa (10g), ogórek świeży (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem (280ml, 1*,7*,9*), szynka pieczona (100g,7*), sos chrzanowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z jabłka i selera (150g,7*,9*), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok Kubuś (220ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Polędwica sopocka (30g,7*), ser topiony (10g,7*), masło (10g,7*), kajzerki (100g,1*), sałata masłowa (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml, 1*,7*,9*), szynka duszona (100g,7*), sos szpinakowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z jabłka i selera (150g,7*,9*), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok Kubuś (220ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Polędwica sopocka (40g,7*), masło (10g,7*), kajzerki (100g,1*), sałata masłowa (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml, 1*,7*,9*), szynka duszona (100g,7*), sos szpinakowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z jabłka i selera (150g,7*,9*), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok Kubuś (220ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Polędwica sopocka (30g,7*), ser topiony (10g,7*), masło (10g,7*), kajzerki (60g,1*), sałata masłowa (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (200ml, 1*,7*,9*), szynka duszona (80g,7*), sos szpinakowy (50ml,1*,7*), ziemniaki (100g,7*), surówka z jabłka i selera (100g,7*,9*), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok Kubuś (220ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Polędwica sopocka (30g,7*), ser topiony (10g,7*), masło (10g,7*), kajzerki (100g,1*), sałata masłowa (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml, 1*,7*,9*), szynka duszona (100g,7*), sos szpinakowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z jabłka i selera (150g,7*,9*), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok Kubuś (220ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

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

II śniadanie: Jabłko (100g)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml, 1*,7*,9*), szynka duszona (100g,7*), sos szpinakowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z jabłka i selera (150g,7*,9*), kompot b/c (250ml)

Podwieczorek: Skyr naturalny (150g,7*)

Kolacja: Pasta z karkówki (100g, 1*,7*,9*), masło(10g), chleb graham (100g,1*), mix sałat (10g), 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	1939 kcal	88g	265g/ w tym cukry 46g	64g/ nasycone 27g	2171mg	30 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2082 kcal	87g	292g/ w tym cukry 48g	61g/ nasycone 28g	1933mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	1984 kcal	77g	292g/ w tym cukry 50g	59g/ nasycone 26g	19331mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1466 kcal	48g	228g/ 26g cukry	48g/ nasycone 16g	1879mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2173 kcal	95g	305g/ 28g cukry	66g/ 29g nasycone	19331mg	30g
DIETA Z OGRANICZENIEM	2016 kcal	91g	277g/ 28g cukry	63g/ nasycone 27g	2598 mg	45g

ŁATWOPRZYSWAJALNY CH WĘGLOWODANÓW D03:						
--	--	--	--	--	--	--

JADŁOSPIS DZIEŃ 19.06.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku (250m,1*,7*), masło (10g,7*), jaja (50g,3*), chleb pszenny (100g,1*), roszponka (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), ryba pieczona (120g,1*,7*,4*), ziemniaki (150g,7*), surówka z czerwonej kapusty (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Ser twaróg z rzodkiewką i ogórkiem świeżym (100g,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), sałata masłowa (10g), kawa z ml. b/c (250ml,1*,7*)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), ryba w jarzynach gotowana na parze (100g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

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

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), ryba w jarzynach gotowana na parze (100g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

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

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

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (200ml,1*,7*,9*), ryba w jarzynach gotowana na parze (80g,1*,7*,9*), ziemniaki (100g,7*), buraki gotowane (100g,7*), herbata b/cukru (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

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

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), ryba w jarzynach gotowana na parze (100g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

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

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

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

II śniadanie: Kisiel b/c (200ml.,1*)

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), ryba w jarzynach gotowana na parze (100g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Kanapka z chlebem graham (40,1*), hummus (15g,7*), sałata masłowa (5g)

Kolacja: Ser twaróg z rzodkiewką i ogórkiem świeżym (100g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata masłowa (10g), kawa z ml. b/c (250ml,1*,7*)

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

Podsumowanie

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2255 kcal	95g	287g/ cukry 40g	84g/ nasycone 27g	2118mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	1951 kcal	94g	287g/ cukry 48g	59 g/nasycone 23g	2118mg	25 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D03:	1951 kcal	94g	287g/ cukry 48g	52g/nasycone 23g	1918mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1457 kcal	48g	222g/ w tym cukry 15g	37g/ nasycone 16g	1541mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2012 kcal	95g	302g/ w tym cukry 53g	52g/ w tym nasycone 23g	2218mg	25g
DIETA Z	1983 kcal	100g	263g/ w tym cukry	58g/ nasycone 22g	1017mg	38g

OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNY CH WĘGLOWODANÓW D05:			21g			
---	--	--	-----	--	--	--

JADŁOSPIS DZIEŃ 20.06.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Paszтет pieczony (100g,1*,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

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

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Paszтет pieczony (100g,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska(100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

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

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Kurczak gotowany (40g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska(100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

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

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Kurczak gotowany (40g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska(60g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Wafel z masą owocową (30g,1*,7*)

Obiad: Zupa przecierana z grzankami (250ml,1*,7*,9*), potrawka wołowa (80ml,1*,7*,9*), ryż (100g,1*), sałata pekińska z marchewką i olejem (100g), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Sałatka z burakiem (100g,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), szynka konserwowa (40g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Kurczak gotowany (40g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska(100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Wafel z masą owocową (30g,1*,7*)

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

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Paszтет pieczony (100g,1*,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,7*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Arbuz (100g)

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

Podwieczorek: Kanapka z chlebem graham (40g,7*), serem typu fromage (15g,7*), papryką (15g)

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	1909 kcal	90g	255g/ cukry 33g	71g/ nasycone 30g	2595 mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	1953 kcal	90g	247g/ cukry 34g	72g/ nasycone 30g	2575 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	1915 kcal	79g	259g / cukry 27g	61g/ nasycone 28g	2575 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1551kcal	48g	255g/ w tym cukry 23g	43g/ nasycone 14g	1561mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	1954 kcal	80g	268g/ w tym cukru 29g	67g/ nasycone 28g	2415 mg	30g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2056 kcal	92g	266g/cukry 21g	76g/ nasycone 32g	2511 mg	33g

JADŁOSPIS DZIEŃ 21.06.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Plaster sera białego (50g,7*), masło (10g,) dżem owocowy niskosłodzony (25g), bułki wrocławskie (100g,7*), mix sałat (10g), kakao b/cukru (250ml,1*,7*)

Obiad: Rosół z makaronem (280ml,1*,7*,9*), kotlet schabowy smażony (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), mizeria (150g,7*), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Szynka góralska (40g,7*), masło (10g), chleb pszenny (100g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Plaster sera białego (50g,7*), masło (10g,) dżem owocowy niskosłodzony (25g), bułki wrocławskie (100g,7*), mix sałat (10g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Obiad: Rosół z makaronem (280ml,1*,7*,9*), schab duszony (100g,1*,7*), sos pietruszkowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem naturalnym (150g,7*), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Szynka góralska (40g,7*), masło (10g), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

Śniadanie: Plaster sera białego (50g,7*), masło (10g,) dżem owocowy niskosłodzony (25g), bułki wrocławskie (100g,7*), mix sałat (10g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą manną (280ml,1*,7*,9*), schab duszony (100g,1*,7*), sos pietruszkowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem naturalnym (150g,7*), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Szynka góralska (40g,7*), masło (10g), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Plaster sera białego (50g,7*), masło (10g,) dżem owocowy niskosłodzony (25g), bułki wrocławskie (60g,7*), mix sałat (10g), kawa z ml. b/cukru (200ml,1*,7*)

II śniadanie: Banan (100g)

Obiad: Rosół z makaronem (200ml,1*,7*,9*), schab duszony (80g,1*,7*), sos pietruszkowy (50ml,1*,7*), ziemniaki (100g,7*), sałata zielona z jogurtem naturalnym (150g,7*), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Szynka góralska (40g,7*), masło (10g), bułka wrocławska (80g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Plaster sera białego (50g,7*), masło (10g,) dżem owocowy niskosłodzony (25g), bułki wrocławskie (100g,7*), mix sałat (10g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

II śniadanie: Banan (100g)

Obiad: Rosół z makaronem (280ml,1*,7*,9*), schab duszony (100g,1*,7*), sos pietruszkowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem naturalnym (150g,7*), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Szynka góralska (40g,7*), masło (10g), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

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

II śniadanie: Sok wielowarzywny (250ml)

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą manną (280ml,1*,7*,9*), schab duszony (100g,1*,7*), sos pietruszkowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem naturalnym (150g,7*), kompot b/c (250ml)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7*)

Kolacja: Szynka górska (40g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2183 kcal	90g	315g/ cukru 55g	67g/ nasycone 27g	2212 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2186 kcal	94g	337g/ w tym cukry 48g	64g/ nasycone 25g	2098 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	2097 kcal	90g	319g/ w tym cukry 50g	55g/ nasycone 25g	2098 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1556kcal	51g	212g/ w tym cukry 21g	47g/ w tym nasycone 18g	1837 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2194 kcal	91g	342g/ w tym cukry 55g	55g/ w tym nasycone 25g	2098 mg	28g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2185 kcal	110g	289g/ w tym cukry 21g	59g/ w tym nasycone 26g	2258 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.