

JADŁOSPIS DZIEŃ 22.06.2026-01.07.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (250ml, 1*, 7*), masło (10g, 7*), chleb pszenny (100g, 1*), ser żółty (40g, 7*), sałata karbowana (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa ziemniaczana (280ml, 1*, 7*, 9*), gotąbki z młodej kapusty z mięsem i ryżem (300g, 1*, 7*, 9*), sos pomidorowy (100ml, 1*, 7*, 9*), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocy: Biskopty (20g, 1*, 7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

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

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

Posiłek nocy: Biskopty (20g, 1*, 7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

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

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

Posiłek nocy: Biskopty (20g, 1*, 7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

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

II śniadanie: Sok Kubuś (220ml)

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

Kolacja: Pasta ze schabu (70g, 7*,9*), masło (10g, 7*), bułka wrocławska (60g, 1*), sałata masłowa (10g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocy: Biskopty (20g, 1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

II śniadanie: Sok Kubuś (220ml)

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

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

Posiłek nocy: Biskopty (20g, 1*,7*)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

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

II śniadanie: Kisiel b/c (200ml, 1*)

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

Podwieczorek: Kanapka z chlebem graham (40g, 1*), szynka gotowana (30g, 1*,7*), pomidorki koktajlowe (25g)

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

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

Podsumowanie:

Dieta	Energia:	Białko:	Węglowodany ogółem/ sacharoza	Tłuszcze/w tym tłuszcze nasycone	Sód	Błonnik pokarmowy
Podstawowa dla osób dorosłych D01	2066 kcal	100g	244g/ w tym cukry 50g	76g/ w tym nasycone 36g	2218mg	25g
Łatwostrawna D02	2091 kcal	97g	268g/ w tym cukry 42g	75g/ w tym nasycone 32g	2114 mg	25g
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3 D05	2091 kcal	97g	268g/ w tym cukry 42g	75g/ w tym nasycone 32g	2114 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1344 kcal	38g	205g/ w tym cukry 21g	39g/ w tym nasycone 13g	1759mg	20g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2140 kcal	98g	278g/ w tym cukry 53g	76g/ w tym nasycone 35g	2114 mg	25g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJAL NYCH WĘGLOWODANÓW D03	2154 kcal	101g	298g/ w tym cukry 28g	59g/ w tym nasycone 33g	2116 mg	37g

JADŁOSPIS DZIEŃ 23.06.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Pasta z jaj i szynki (100g,1*,3*,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (50g,1*), kajzerki (50g,1*), mix sałat (10g), rzodkiewka (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*,9*), karkówka pieczona (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), fasolka szparagowa (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Kiełbasa krakowska (30g,7*), ser topiony (10g,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), roszponka (10g), ogórek świeży (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Pasta z jaj i szynki (100g,1*,3*,7*), masło (10g,7*), kajzerki (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*,9*), karkówka duszona (100g,7*), sos majerankowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (150,7*), fasolka szparagowa (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Kurczak gotowany (30g,7*), ser topiony (10g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml),

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Pasta z jaj i szynki (100g,1*,3*,7*), masło (10g,7*), kajzerki (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*,9*), karkówka duszona (100g,7*), sos majerankowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (150,7*), fasolka szparagowa (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Kurczak gotowany (40g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml),

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Pasta z jaj i szynki (80g,1*,3*,7*), masło (10g,7*), kajzerki (60g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Biskopt z truskawkami (50g,1*,3*,7*)

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną (200ml,1*,7*,9*), karkówka duszona (80g,7*), sos majerankowy (50ml,1*,7*), ziemniaki (100,7*), fasolka szparagowa (100g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Kurczak gotowany (30g,7*), ser topiony (10g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), roszponka (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml),

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Pasta z jaj i szynki (100g,1*,3*,7*), masło (10g,7*), kajzerki (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Biskopt z truskawkami (50g,1*,3*,7*)

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*,9*), karkówka duszona (100g,7*), sos majerankowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (150,7*), fasolka szparagowa (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Kurczak gotowany (30g,7*), ser topiony (10g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml),

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Pasta z jaj i szynki (100g,1*,3*,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), mix sałat (10g), rzodkiewka (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Truskawki (100g)

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*,9*), karkówka duszona (100g,7*), sos majerankowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (150,7*), fasolka szparagowa (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7*)

Kolacja: Kurczak gotowany (30g,7*), ser topiony (10g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), roszponka (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml),

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), serek z ziołami (15g,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:	1943 kcal	88g	268g / w tym cukry 33g	72g/w tym nasycone 27g	2239 mg	26 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	1947 kcal	78g	245g/ w tym cukry 30g	74/ w tym nasycone 29g	2196 mg	25 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	1817 kcal	76g	248g/ w tym cukry 30g	71/ w tym nasycone 26g	2112 mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1344 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	2046 kcal	80g	245g/ w tym cukry 30g	77g/ w tym nasycone 30g	2260 mg	26g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	1935 kcal	95 g	237g/ w tym cukry 27g	70g/ w tym nasycone 28g	2594 mg	42g

JADŁOSPIS DZIEŃ 24.06.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml, 1*, 7*), masło (10g, 7*), pasztet drobiowy (50g, 1*, 7*), chleb pszenny (100g, 7*), sałata lodowa (10g), papryka (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Żurek z ziemniakami (280ml, 1*, 7*, 9*), makaron z truskawkami i śmietaną (300g, 1*, 7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Sałatka z kalafiem (150g, 1*, 3*, 7*), masło (10g, 7*), chleb pszenny (100g, 1*), szynka konserwowa (30g, 7*), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

Obiad: Żurek z ziemniakami (280ml, 1*, 7*, 9*), makaron z truskawkami i śmietaną (300g, 1*, 7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Sałatka ziemniaczana (150g, 1*, 7*, 9*), masło (10g, 7*), bułka wrocławska (100g, 1*), szynka konserwowa (30g, 7*), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą kukurydzianą (280ml, 1*, 7*, 9*), kotlet mielony duszony (100g, 1*, 3*, 7*), ziemniaki (150g, 7*), sałata zielona z jogurtem (150g, 7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Sałatka ziemniaczana (150g, 1*, 7*, 9*), masło (10g, 7*), bułka wrocławska (100g, 1*), szynka konserwowa (30g, 7*), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (200ml, 1*,7*), masło (10g,7*), pasztet drobiowy (50g,1*,7*), bułka wrocławska (60g,7*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Arbuz (100g)

Obiad: Żurek z ziemniakami (200ml, 1*,7*,9*), makaron z truskawkami i śmietaną (200g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Sałatka ziemniaczana (100g,1*,7*,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), szynka konserwowa (30g,7*), mix sałat (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 manna na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), serek ziarnisty z pietruszką (50g,7*), bułka wrocławska (100g,7*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Arbuz (100g)

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą kukurydzianą (280ml, 1*,7*,9*), kotlet mielony duszony (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Sałatka ziemniaczana (150g,1*,7*,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), szynka konserwowa (30g,7*), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

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

II śniadanie: Arbuz (100g)

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą kukurydzianą (280ml, 1*,7*,9*), kotlet mielony duszony (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Kefir (150g,7*)

Kolacja: Sałatka ziemniaczana (150g,1*,7*,9*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), szynka konserwowa (30g,7*), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*),mastem (5g,7*), plaster sera białego (30g,7*), roszponka (10g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:	2197 kcal	67g	332g/ w tym cukry 54g	77g/ w tym nasycone 24g	2157mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	2120 kcal	70g	360g/ w tym cukry 55g	68g/ w tym nasycone 23g	2136 mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	1972 kcal	85 g	311g/ w tym cukry 57g	67g/ w tym nasycone 22g	2136 mg	29g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1458kcal	41g	218g/ w tym cukry 17g	33g/ w tym nasycone 11g	1689 mg	23g

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2156 kcal	71g	332g/ w tym cukry 55g	64g/ w tym nasycone 23g	1846 mg	27 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	2089 kcal	89g	298g/ w tym cukry 30g	72g/ nasycone 37g	2584 mg	50g

JADŁOSPIS DZIEŃ 25.06.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

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

Obiad: Zupa fasolowa z makaronem (280g,1*,7*,9*), zraz wieprzowy (120g,1*,7*,9*), kasza jęczmienna (150g,7*), ogórek kiszony (150g), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Paprykarz warzywny (100g,1*,7*,9*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), sałata masłowa (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Kefir (150g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280g,1*,7*,9*), gulasz wołowy (100g,1*,7*,9*), kasza jęczmienna (150g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Serek śmietankowy (50g, 7*), miód (25g), masło (10g, 7*), bułka wrocławska (100g, 1*), sałata masłowa (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Kefir (150g, 7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

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

Kolacja: Serek śmietankowy (50g, 7*), miód (25g), masło (10g, 7*), bułka wrocławska (100g, 1*), sałata masłowa (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Kefir (150g, 7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

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

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

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (250g, 1*, 7*, 9*), gulasz wołowy (80g, 1*, 7*, 9*), kasza jęczmienna (100g, 7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (100g), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Serek śmietankowy (50g, 7*), miód (25g), masło (10g, 7*), bułka wrocławska (60g, 1*), sałata masłowa (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Kefir (150g, 7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

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

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280g,1*,7*,9*), gulasz wołowy (100g,1*,7*,9*), kasza jęczmienna (150g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Serek śmietankowy (50g, 7*), miód (25g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata masłowa (10g), pomidorki koktajlowe 3 (40g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Kefir (150g,7*)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

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

II śniadanie: Jabłko (100g)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280g,1*,7*,9*), gulasz wołowy (100g,1*,7*,9*), kasza jęczmienna (150g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g), kompot b/c (250ml)

Podwieczorek: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), masło (5g,7*), szynka gotowana (15g,7*), papryka (15g)

Kolacja: Paprykarz warzywny (100g,1*,7*,9*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata masłowa (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (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	2174 kcal	97g	306g/ w tym cukry 26g	70g/ w tym nasycone 30g	2650mg	33g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2072 kcal	79g	268g/ w tym cukry 45g	72g/ w tym nasycone 27g	2031 mg	32g

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	1968.4 kcal	75 g	268g/ w tym cukry 30g	71g/w tym nasycone 27g	2048 mg	32g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1548 kcal	44g	207g/ w tym cukry 22g	48g/ w tym nasycone 12g	1775 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2158 kcal	84g	280g/ w tym cukry 41g	76g/ w tym nasycone 30g	2046 mg	32g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2104 kcal	82g	264g/ w tym cukry 29g	71g/ nasycone 27g	2599 mg	50g

JADŁOSPIS DZIEŃ 26.06.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Płatki ryżowe na mleku (250g,1*,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), smalczyk z fasoli (50g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), kotlety jajeczne (120g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata masłowa z ogórkiem świeżym (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Ser twaróg z makrelą (100g,1*,4*,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), roszponka (10g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

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

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), kostka z ryby pieczona (100g,1*,4*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Ser twaróg z zieleniną (100g,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (10g), kawa z ml b/cukru (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

Obiad: Zupa jarzynowa z lanym ciastem (280ml,1*,7*,9*), kostka z ryby pieczona (100g,1*,4*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Ser twaróg z zieleniną (100g,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (10g), kawa z ml b/cukru (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

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

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

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami (250ml,1*,7*,9*), kostka z ryby pieczona (80g,1*,4*,7*,9*), ziemniaki (100g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (100g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Ser twaróg z zieleniną (80g,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), roszponka (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 ryżowe na mleku (250g,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), jaja (50g,3*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), kostka z ryby pieczona (100g,1*,4*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Ser twaróg z zieleniną (100g,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (10g), kawa z ml b/cukru (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

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

II śniadanie: Kisiel b/c (200ml,1*)

Obiad: Zupa jarzynowa z lanym ciastem (280ml,1*,7*,9*), kostka z ryby pieczona (100g,1*,4*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7*)

Kolacja: Ser twaróg 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: Sok wielowarzywny (250ml)

Podsumowanie:

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2055 kcal	88g	257g/ w tym cukry 44g	80g/ w tym nasycone 36g	2368 mg	31g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	1809 kcal	92g	252g/ w tym cukry 30g	52g/ w tym nasycone 25g	2267mg	25g

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	1809 kcal	92g	252g/ w tym cukry 30g	52g/ w tym nasycone 25g	2267mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1454 kcal	44g	213g/ w tym cukry 22g	39g/ nasycone 17g	1688mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2010 kcal	93g	278g/ w tym cukry 44g	58g/ w tym nasycone 26g	2267mg	27g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2079 kcal	101g	277g/ w tym cukry 26g	62g/ w tym nasycone 26g	2383 mg	30g

JADŁOSPIS DZIEŃ 27.06.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

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

Obiad: Zupa przecierana z grzankami (280ml.,1*,7*,9*), fasolka po bretońsku (250g,1*,7*), pieczywo (100g,1*), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Herbatniki (20g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Pasztet pieczony (100g,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata masłowa (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa przecierana z grzankami (280ml.,1*,7*,9*), pulpet wołowy (100g,1*,7*,9*), sos koperkowy (100ml,1*,7*), ryż (150g,1*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Herbatniki (20g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

Obiad: Zupa przecierana z grzankami (280ml.,1*,7*,9*), pulpet wołowy (100g,1*,7*,9*), sos koperkowy (100ml,1*,7*), ryż (150g,1*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Herbatniki (20g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Polędwica górska (30g,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), sałata masłowa (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Zupa przecierana z grzankami (250ml.,1*,7*,9*), pulpet wołowy (80g,1*,7*,9*), sos koperkowy (50ml,1*,7*), ryż (100g,1*), sałata lodowa z marchewką i olejem (100g), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Herbatniki (20g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

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

Obiad: Zupa przecierana z grzankami (280ml.,1*,7*,9*), pulpet wołowy (100g,1*,7*,9*), sos koperkowy (100ml,1*,7*), ryż (150g,1*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Herbatniki (20g,1*,7*)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

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

II śniadanie: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), serem typu fromage (15g,7*), roszponka (5g)

Obiad: Zupa przecierana z grzankami (280ml.,1*,7*,9*), pulpet wołowy (100g,1*,7*,9*), sos koperkowy (100ml,1*,7*), ryż (150g,1*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Kefir (150g,7*)

Kolacja: Sałatka z kurczakiem (150g,1*,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), serek śmietankowy (50g,7*), 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:	2084.2 kcal	86g	288g/ w tym cukry 25g	72g/ w tym nasycone 27g	2549 mg	30 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	1907 kcal	78g	264g/ w tym cukry 22g	65g/ w tym nasycone 27g	2069 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	1907 kcal	78g	264g/ w tym cukry 22g	65g/ w tym nasycone 27g	2069 mg	25g

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1589 kcal	48g	235g/ w tym cukry 22g	46g/ nasycone 19g	1675mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2049 kcal	81g	296g/ w tym cukry41g	67g/ w tym nasycone 27g	2034 mg	25 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	2163 kcal	95g	291g/ w tym cukry 24g	78g/ w tym nasycone 32g	2569 mg	34 g

JADŁOSPIS DZIEŃ 28.06.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

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

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

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

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

Obiad: Rosół z makaronem (280ml, 1*,7*,9*), udko duszone w jarzynach (120g,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z marchewki, jabłka i selera (150g,7*,9*), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

Obiad: Zupa wielowarzywna z makaronem (280ml, 1*,7*,9*), udko duszone w jarzynach (120g,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z marchewki, jabłka i selera (150g,7*,9*), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Plaster sera białego (50g,7*), dżem owocowy niskostodzony (25g), masło (10g,7*),bułka wrocławska (60g,1*), roszponka (10g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

II śniadanie: Jabłko pieczone z cynamonem (100g)

Obiad: Rosół z makaronem (250ml, 1*,7*,9*), udko duszone w jarzynach (80g,7*), ziemniaki (100g,7*), surówka z marchewki, jabłka i selera (100g,7*,9*), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

II śniadanie: Jabłko pieczone z cynamonem (100g)

Obiad: Rosół z makaronem (280ml, 1*,7*,9*), udko duszone w jarzynach (120g,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z marchewki, jabłka i selera (150g,7*,9*), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Smalczyk z fasoli (80g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,7*), roszponka (10g), papryka (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Jabłko (100g)

Obiad: Zupa wielowarzywna z makaronem (280ml, 1*,7*,9*), udko duszone w jarzynach (120g,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z marchewki, jabłka i selera (150g,7*,9*), kompot b/c (250ml)

Podwieczorek: Skyr naturalny (150g,7*)

Kolacja: Polędwica staropolska (40g,7*), masło(10g), chleb graham (100g,1*), sałata karbowana (10g), pomidorki koktajlowe (40g), 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	2132 kcal	98g	294 g/ w tym cukry 59g	65g/ nasycone 26g	2071mg	35 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	1926 kcal	87g	268g/ w tym cukry 48g	61g/ nasycone 25g	2033mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	1926 kcal	87g	268g/ w tym cukry 48g	61g/ nasycone 25g	2033mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1466 kcal	48g	208g/ 21g cukry	38g/ nasycone 16g	1779mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	1976 kcal	88g	280g/ 66g cukry	62g/ 25g nasycone	20331mg	30g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	1937 kcal	97g	280g/ 21g cukry	62g/ nasycone 27g	2098 mg	55g

JADŁOSPIS DZIEŃ 29.06.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie Płatki kukurydziane na mleku (250m,1*,7*), masło (10g,7*), ser typu „fromage” (50g,7*), chleb pszenny (100g,1*), sałata masłowa (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

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

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

Posiłek nocny: Biskopity (20g,1*,3*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

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

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

Posiłek nocny: Biskopty (20g,1*,3*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

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

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

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

Posiłek nocny: Biskopty (20g,1*,3*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku (200m,1*,7*), masło (10g,7*), serek z ziołami (50g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), sałata masłowa (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Sok Kubuś (200ml)

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

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

Posiłek nocny: Biskopty (20g,1*,3*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

II śniadanie: Sok Kubuś (200ml)

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

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

Posiłek nocny: Biskopity (20g,1*,3*,7*)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

Śniadanie: Ser typu fromage (80g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), roszponka (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Nektarynka (100g)

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

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

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

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

Podsumowanie

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	1992 kcal	77g	257g/ cukry 40g	71g/ nasycone 34g	2018mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2051 kcal	82g	292g/ cukry 35g	69g/nasycone 23g	2018mg	25 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D03:	2051 kcal	82g	292g/ cukry 35g	67g/nasycone 23g	2018mg	25 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1357 kcal	48g	202g/ w tym cukry 15g	37g/ nasycone 16g	1541mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2019 kcal	82g	302g/ w tym cukry 55g	68g/ w tym nasycone 31g	2018mg	25g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D05:	2144 kcal	87g	281g/ w tym cukry 31g	75g/ nasycone 36g	2317mg	38g

JADŁOSPIS DZIEŃ 30.06.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Pasta z jaj z pietruszką (100g,1*,3*,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (50g,1*), kajzerki (50g,1*), sałata lodowa (10g), ogórek świeży(40g), kawa z ml. b/c (250ml,1*,7*)

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą manną(280ml,1*,7*,9*), roladka wieprzowa z warzywami (120g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), fasolka szparagowa (150g,7*), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Pasta z jaj z pietruszką (100g,1*,3*,7*), masło (10g,7*), kajzerki (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidorki koktajlowe (40g), kawa z ml. b/c (250ml,1*,7*)

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą manną (280ml,1*,7*,9*), szynka duszona (100g,1*,7*), sos majerankowy (100ml,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*),fasolka szparagowa (150g,7*), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Pasta z jaj z pietruszką (100g,1*,3*,7*), masło (10g,7*), kajzerki (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidorki koktajlowe (40g), kawa z ml. b/c (250ml,1*,7*)

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą manną (280ml,1*,7*,9*), szynka duszona (100g,1*,7*), sos majerankowy (100ml,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*),fasolka szparagowa (150g,7*), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Pasta z jaj z pietruszką (80g,1*,3*,7*), masło (10g,7*), kajzerki (60g,1*), sałata lodowa (10g), pomidorki koktajlowe (40g), kawa z ml. b/c (250ml,1*,7*)

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

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą manną (250ml,1*,7*,9*), szynka duszona (100g,1*,7*), sos majerankowy (100ml,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*),fasolka szparagowa (150g,7*), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Pasta z jaj z pietruszką (100g,1*,3*,7*), masło (10g,7*), kajzerki (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidorki koktajlowe (40g), kawa z ml. b/c (250ml,1*,7*)

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

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą manną (280ml,1*,7*,9*), szynka duszona (100g,1*,7*), sos majerankowy (100ml,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*),fasolka szparagowa (150g,7*), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Pasta z jaj z pietruszką (100g,1*,3*,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,7*), sałata lodowa (10g), pomidorki koktajlowe (40g), kawa z ml. b/c (250ml,1*,7*)

II śniadanie:

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą manną (280ml,1*,7*,9*), szynka duszona (100g,1*,7*), sos majerankowy (100ml,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*),fasolka szparagowa (150g,7*), herbata b/c (250ml)

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

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

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

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2130 kcal	92g	265g/ cukry 51g	84g/ nasycone 27g	2595 mg	35g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	1990 kcal	98g	246g/ cukry 47g	62g/ nasycone 30g	2075 mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	1992 kcal	98g	246g/ cukry 47g	62g/ nasycone 30g	2075 mg	30g

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1541kcal	48g	225g/ w tym cukry 23g	49g/ nasycone 16g	1561mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2044 kcal	98g	271g/ w tym cukru 49g	67g/ nasycone 28g	2115 mg	30g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2147 kcal	99g	260g/cukry 21g	68g/ nasycone 24g	2411 mg	44g

JADŁOSPIS DZIEŃ 01.07.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), pasztet drobiowy (50g,7*), chleb pszenny (100g,7*), mix sałat (10g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa ziemniaczana (280ml,1*,7*,9*), pierogi z mięsem i kapustą (350g,1*,3*,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Kurczak gotowany (40g,7*),masło (10g), chleb pszenny (100g,1*), roszponka (10g), ogórek świeży (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), pasztet drobiowy (50g,7*), bułka wrocławska (100g,7*), mix sałat (10g),herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa ziemniaczana (280ml,1*,7*,9*), potrawka ze schabu (100g,1*,7*), ryż (150g,1*), sałata zielona z jogurtem naturalnym (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Kurczak gotowany (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: Płatki owsiane na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), serek śmietankowy (50g,7*), bułka wrocławska (100g,7*), mix sałat (10g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa ziemniaczana (280ml,1*,7*,9*), potrawka ze schabu (100g,1*,7*), ryż (150g,1*), sałata zielona z jogurtem naturalnym (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Kurczak gotowany (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: Płatki owsiane na mleku (200ml,1*,7*), masło (10g,7*), pasztet drobiowy (50g,7*), bułki wrocławskie (60g,7*), mix sałat (10g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Koktajl z truskawkami (200ml,7*)

Obiad: Zupa ziemniaczana (250ml,1*,7*,9*), potrawka ze schabu (80g,1*,7*), ryż (100g,1*), sałata zielona z jogurtem naturalnym (100g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Kurczak gotowany (40g,7*), masło (10g), bułka wrocławska (60g,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: Płatki owsiane na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), serek śmietankowy (50g,7*), bułki wrocławskie (100g,7*), mix sałat (10g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Koktajl z truskawkami (250ml,7*)

Obiad: Zupa ziemniaczana (280ml,1*,7*,9*), potrawka ze schabu (100g,1*,7*), ryż (150g,1*), sałata zielona z jogurtem naturalnym (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Kurczak gotowany (40g,7*),masło (10g), butka wrocławska (100g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

Śniadanie: Serek śmietankowy (100g,7*), masło (10g,) chleb graham (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g),herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Koktajl truskawkowy (150ml,7*)

Obiad: Zupa ziemniaczana (280ml,1*,7*,9*), potrawka ze schabu (100g,1*,7*), ryż (150g,1*), sałata zielona z jogurtem naturalnym (150g,7*), herbata b/c (250ml)

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

Kolacja: Kurczak gotowany (40g,7*),masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), roszponka (10g), ogórek świeży (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), pasztet pieczony (20g,1*,7*), pomidor (25g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2152 kcal	90g	266g/ cukru 27g	84g/ nasycone 32g	2212 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2109 kcal	84g	289g/ w tym cukry 29g	59g/ nasycone 27g	2198 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	1982 kcal	81g	291g/ w tym cukry 29g	56g/ nasycone 24g	2098 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1556kcal	50g	212g/ w tym cukry 18g	41g/ w tym nasycone 18g	1637 mg	25g

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2120 kcal	89g	310g/ w tym cukry 48g	61g/ w tym nasycone 30g	2198 mg	28g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2015 kcal	90g	238g/ w tym cukry 21g	69g/ w tym nasycone 30g	2158 mg	33g

* (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.