

JADŁOSPIS DZIEŃ 02.07.2026-11.07.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Parówki drobiowe (150g,1*,7*), masło (10g,7*), kajzerki (50g,1*), chleb pszenny (50g,1*), keczup (10g,1*,7*), sałata karbowana (10g), papryka (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), sznycel drobiowy (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), fasolka szparagowa (150g,7*), kompot b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), klops wołowy (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), fasolka szparagowa (150g,7*), kompot b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), klops wołowy (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), fasolka szparagowa (150g,7*), kompot b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

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

II śniadanie: Budyń z sokiem owocowym (200ml,1*,7*)

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (250ml,1*,7*,9*), klops wołowy (80g,1*,3*,7*), ziemniaki (100g,7*), fasolka szparagowa (100g,7*), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocy: Serek waniliowy (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*), keczup (10g,1*,7*), sałata karbowana (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Budyń z sokiem owocowym (200ml,1*,7*)

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), klops wołowy (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), fasolka szparagowa (150g,7*), kompot b/c (250ml)

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

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

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

II śniadanie: Kisiel b/c (200ml,1*)

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), klops wołowy (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), fasolka szparagowa (150g,7*), kompot b/c (250ml)

Podwieczorek: Kanapka z chlebem graham (40g), masłem (5g), szynka gotowana (15g), ogórek świeży (30g)

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

Posiłek nocy: Sok pomidorowy (250ml)

Podsumowanie:

Dieta	Energia:	Białko:	Węglowodany ogółem/ sacharoza	Tłuszcze/w tym tłuszcze nasycone	Sód	Błonnik pokarmowy
Podstawowa dla osób dorosłych D01	2203 kcal	98g	253g/ w tym cukry 39g	87g/ w tym nasycone 37g	2079 mg	25g
Łatwostrawna D02	2251 kcal	97g	259g/ w tym cukry 40g	81g/ w tym nasycone 37g	1922 mg	27g
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3 D05	2151 kcal	94g	258g/ w tym cukry 42g	77g/ w tym nasycone 34g	1992 mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1488 kcal	54g	202g/ w tym cukry 42g	56g/ w tym nasycone 21g	1859mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2282 kcal	97g	278g/ w tym cukry 51g	78g/ w tym nasycone 32g	2014 mg	27g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJ ALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2179 kcal	92g	268g/ w tym cukry 28g	76g/ w tym nasycone 33g	2516 mg	47g

JADŁOSPIS DZIEŃ 03.07.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), jaja (50g,3*), sałata lodowa(10g), rzodkiewka (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem (280ml,1*,7*,9*), ryba smażona (100g,1*,4*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z kiszonej kapusty (150g), herbata b/cukru (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułki wrocławskie (100g,1*), jaja (50g,3*), sałata lodowa(10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml,1*,7*,9*), ryba gotowana na parze z jarzynami (100g,3*), ziemniaki (150,7*), buraki gotowane (150g,7*), herbata b/cukru (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: Mus owocowy b/c (100ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułki wrocławskie (100g,1*), jaja (50g,3*), sałata lodowa(10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml,1*,7*,9*), ryba gotowana na parze z jarzynami (100g,3*), ziemniaki (150,7*), buraki gotowane (150g,7*), herbata b/cukru (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: Mus owocowy b/c (100ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku (200ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułki wrocławskie (60g,1*), jaja (50g,3*), sałata lodowa(10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Arbuz (100g)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (250ml,1*,7*,9*), ryba gotowana na parze z jarzynami (80g,3*), ziemniaki (100,7*), buraki gotowane (100g,7*), herbata b/cukru (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: 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*), bułki wrocławskie (100g,1*), jaja (50g,3*), sałata lodowa(10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Arbuz (100g)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml,1*,7*,9*), ryba gotowana na parze z jarzynami (100g,3*), ziemniaki (150,7*), buraki gotowane (150g,7*), herbata b/cukru (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: Mus owocowy b/c (100ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

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

II śniadanie: Arbuz (100g)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml,1*,7*,9*), ryba gotowana na parze z jarzynami (100g,3*), ziemniaki (150,7*), surówka z kiszonej kapusty (150g), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Kefir (200ml,7*)

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

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), paprykarz warzywny (15g,7*), sałata zielona (5g)

Podsumowanie:

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:	2010 kcal	96g	268g / w tym cukry 48g	71g/w tym nasycone 29g	2139 mg	28 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	1959 kcal	91g	268g/ w tym cukry 30g	63/ w tym nasycone 27g	2012 mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	1959 kcal	91g	268g/ w tym cukry 30g	63/ w tym nasycone 27g	2012 mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1476.5 kcal	46g	211g/ w tym cukry 21g	43g/ w tym nasycone 15g	1565mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2195 kcal	95g	287g/ w tym cukry 51g	68g/ w tym nasycone 27g	1676 mg	27g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	1979 kcal	101 g	259g/ w tym cukry 27g	62g/ w tym nasycone 28g	1961 mg	39g

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

JADŁOSPIS DZIEŃ 04.07.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01

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

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

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

Posiłek nocny: Kefir (200ml,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

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

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

Posiłek nocny: Kefir (200ml,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

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

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

Posiłek nocny: Kefir (200ml,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Polędwica sopocka (40g, 7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,7*), sałata masłowa (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Jogurt pitny (220ml,7*)

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

Kolacja: Sałatka z mozzarellą (150g,1*7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), szynka gotowana (30g,7*), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Kefir (200ml,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

II śniadanie: Jogurt pitny (220ml,7*)

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

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

Posiłek nocny: Kefir (200ml,7*)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

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

II śniadanie: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), serek z ziołami (15g,7*), roszponka (5g)

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

Podwieczorek: Jabłko (100g)

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

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*) z masłem (5g,7*), jajkiem (30g,3*), rzodkiewką (15g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:	1980 kcal	92g	264g/ w tym cukry 29g	68g/ w tym nasycone 31 g	2409 mg	32g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	1966 kcal	89g	257g/ w tym cukry 31g	68g/ w tym nasycone 27g	2214 mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	1935 kcal	85 g	266g/ w tym cukry 31g	63g/ w tym nasycone 22g	2110 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1570 kcal	64g	231g/ w tym cukry 23g	54g/ w tym nasycone 24g	2019 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2100 kcal	93g	289g/ w tym cukry 31g	67 g/ w tym nasycone 27g	2255 mg	28 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNY CH WĘGLOWODANÓW D03:	2169 kcal	94g	278g/ w tym cukry 24g	86g/ nasycone 32g	2596 mg	49g
--	-----------	-----	--------------------------	-------------------	---------	-----

JADŁOSPIS DZIEŃ 05.07.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

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

Obiad: Rosół z makaronem (280g,1*,7*,9*), befsztyka wieprzowy (120g,1*,3*,7*), ziemniakami (150g,7*), mizeria (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/c (250ml)

Posiłek nocny: Brzoskwinia (100g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

Obiad: Rosół z makaronem (280g,1*,7*,9*), kotlet mielony duszony (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata masłowa z jogurtem (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/c (250ml)

Posiłek nocny: Brzoskwinia (100g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

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

Posiłek nocny: Brzoskwinia (100g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Plaster sera białego (50g,7*), masło (10g,7*), miód (25g), bułka wrocławska (60g,1*), roszponka (10g), kawa z ml. b/cukru (200ml,1*,7*)

II śniadanie: Kisiel z tartym jabłkiem (150ml)

Obiad: Rosół z makaronem (250g,1*,7*,9*), kotlet mielony duszony (80g,1*,3*,7*), ziemniaki (100g,7*), sałata masłowa z jogurtem (100,7*), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Brzoskwinia (100g)

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,1*), roszponka (10g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

II śniadanie: Kisiel z tartym jabłkiem (150ml)

Obiad: Rosół z makaronem (280g,1*,7*,9*), kotlet mielony duszony (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata masłowa z jogurtem (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/c (250ml)

Posiłek nocny: Brzoskwinia (100g)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

Śniadanie: Paprykarz warzywny (100g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), roszponka (10g), ogórek świeży(40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Kisiel b/c (200ml,1*)

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

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7*)

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

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40), plaster sera białego (30g,7*), papryka (30g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2018 kcal	86g	271g/ w tym cukry 36g	69g/ w tym nasycone 27g	2150mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	1977 kcal	85 g	268g/ w tym cukry 30g	68g/w tym nasycone 30g	2048 mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	1977 kcal	85 g	268g/ w tym cukry 30g	68g/w tym nasycone 30g	2048 mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1580kcal	64g	257g/ w tym cukry 33g	57g/ w tym nasycone 26g	1531 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W	2179 kcal	83g	314g/ w tym cukry 51g	64g/ w tym nasycone 30g	2146 mg	32g

OKRESIE LAKTACJI C02						
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	1948 kcal	86g	284g/ w tym cukry 31g	62g/ nasycone 26g	2277 mg	48g

JADŁOSPIS DZIEŃ 06.07.2026

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*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Żurek z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), naleśniki z serem (300g,1*,3*,7*) i truskawkami (100g), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Biskopty (20g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250g,1*,7*), masło (10g,7*), ser topiony (10g,7*), dżem niskosłodzony (25g), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Żurek z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), naleśniki z serem (300g,1*,3*,7*) i truskawkami (100g), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Biskopty (20g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem (280ml,1*,7*,9*), wołowina duszona (100g,1*,7*), sos majerankowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), marchew mini (150g,7*), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Biszkopty (20g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (200g,1*,7*), masło (10g,7*), ser topiony (10g,7*), dżem niskosłodzony (25g), bułka wrocławska (60g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Żurek z ziemniakami (250ml,1*,7*,9*), naleśniki z serem (200g,1*,3*,7*) i truskawkami (50g), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Biszkopty (20g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250g,1*,7*), masło (10g,7*), ser topiony (10g,7*), dżem niskosłodzony (25g), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem (280ml,1*,7*,9*), wołowina duszona (100g,1*,7*), sos majerankowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), marchew mini (150g,7*), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Biszkopty (20g,1*,7*)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

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

II śniadanie: Kisiel b/c (200ml,1*)

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem (280ml,1*,7*,9*), wołowina duszona (100g,1*,7*), sos majerankowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), marchew mini (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Kefir (200ml,7*)

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

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), kurczak gotowany (15g,7*), pomidor (15g)

Podsumowanie:

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2149 kcal	96g	298g/ w tym cukry 46g	70g/ w tym nasycone 32g	2157 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2022 kcal	83g	289g/ w tym cukry 46g	69g/ w tym nasycone 28g	2067mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2179 kcal	98g	302g/ w tym cukry 42g	71g/ w tym nasycone 30g	2017mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1686.2 kcal	74g	226g/ w tym cukry 36g	59g/ nasycone 24g	1688mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2194 kcal	95g	311g/ w tym cukry 44g	70g/ w tym nasycone 31g	2207mg	32g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2108 kcal	101g	258g/ w tym cukry 28g	84g/ w tym nasycone 36g	2218 mg	38g

JADŁOSPIS DZIEŃ 07.07.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Pasta z jaj z pietruszką (100g, 1*,3*), masło (10g,7*), kajzerki (50g,1*), chleb pszenny (50g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (40g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (280ml., 1*,7*,9*), rolada ze schabu z włoszczyzną (100g,7*), ziemniaki (150g,7*), kalafior gotowany (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Hummus (50g,1*), masło (10g,7*), ser topiony (10g,7*), chleb pszenny (100g,7*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Sok pomidory (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

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

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (280ml.,1*,7*,9*), rolada ze schabu z włoszczyzną (100g,7*), ziemniaki (150g,7*), kalafior gotowany (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Serek z ziołami (50g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Sok pomidory (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

Obiad: Zupa pomidorowa ryżowa (280ml.,1*,7*,9*), rolada ze schabu z włoszczyzną (100g,7*), ziemniaki (150g,7*), kalafior gotowany (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Serek ziarnisty (50g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Sok pomidory (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Pasta z jaj z pietruszką (80g, 1*,3*), masło (10g,7*), kajzerki (60g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (40g), kawa z ml. b/cukru (200ml,1*,7*)

II śniadanie: Nektarynka (100g)

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (250ml.,1*,7*,9*), rolada ze schabu z włoszczyzną (80g,7*), ziemniaki (100g,7*), kalafior gotowany (100g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Serek z ziołami (50g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Sok pomidory (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

II śniadanie: Nektarynka (100g)

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (280ml.,1*,7*,9*), rolada ze schabu z włoszczyzną (100g,7*), ziemniaki (150g,7*), kalafior gotowany (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Serek z ziołami (50g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Sok pomidory (250ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

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

II śniadanie: Nektarynka (100g)

Obiad: Zupa pomidorowa ryżowa (280ml.,1*,7*,9*), rolada ze schabu z włoszczyzną (100g,7*), ziemniaki (150g,7*), kalafior gotowany (150g,7*), herbata b/c (250ml)

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

Kolacja: Hummus (100g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Sok pomidory (250ml)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:	1950 kcal	89g	267g/ w tym cukry 36g	86g/ w tym nasycone 31g	2250 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	1936 kcal	86g	255g/ w tym cukry 40g	83g/ w tym nasycone 34g	1994 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	1936 kcal	86g	255g/ w tym cukry 40g	83g/ w tym nasycone 34g	1994 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1366 kcal	58g	198g/ w tym cukry 40g	62g/ nasycone 29g	1575mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2086 kcal	86g	276g/ w tym cukry 49g	87g/ w tym nasycone 35g	1995 mg	25 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	2017 kcal	87g	257g/ w tym cukry 26g	76g/ w tym nasycone 24g	2307 mg	35g

JADŁOSPIS DZIEŃ 08.07.2026

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*,9*), sałata karbowana (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

Kolacja: Kielbasa krakowska sucha (40g,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), mix sałat (10g), papryka (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), pasztet drobiowy (50g,1*,7*,9*), sałata karbowana (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), pasztet drobiowy (50g,1*,7*,9*), sałata karbowana (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Galaretka owocowa z borówkami (100g)

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami (250, 1*,7*,9*), potrawka z kurczaka (80g,1*,7*,9*), kasza kuskus (100g,1*), sałata lodowa z marchewką i olejem (100g), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

II śniadanie: Galaretka owocowa z borówkami (100g)

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

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

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Plaster sera białego (100g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,7*), sałata karbowana (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Kisiel b/c (200ml,1*)

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

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7*)

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

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,7*), pasztet pieczony (20g,1*,7*), ogórek kiszony (15)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2036 kcal	81g	264 g/ w tym cukry 44g	78g/ nasycone 33g	2471mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2129 kcal	89g	294g/ w tym cukry 44g	70g/ nasycone 26g	2333mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	2039 kcal	90g	293g/ w tym cukry 46g	61g/ nasycone 25g	2310mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1612 kcal	71g	226g/ 28g cukry	51g/ nasycone 21g	1780mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2129 kcal	92g	315g/ 66g cukry	62g/ 25g nasycone	2316mg	27g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	2099.2 kcal	99g	260g/ 25g cukry	64g/ nasycone 24g	2023 mg	36g

JADŁOSPIS DZIEŃ 09.06.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

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

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*,9*), karkówka pieczona (100g,7*), ziemniaki (150g,7*), ćwikła (150g,7*), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Sałatka jarzynowa (150g,7*,9*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), szynka konserwowa (40g), sałata zielona (10g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Herbatniki (20g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*,9*), karkówka duszona (100g,7*), sos szpinakowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g,7*), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Sałatka ziemniaczana (150g,7*,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), szynka konserwowa (40g), sałata zielona (10g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Herbatniki (20g,1*,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/c (250ml)

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*,9*), karkówka duszona (100g,7*), sos szpinakowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g,7*), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Sałatka ziemniaczana (150g,7*,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), szynka konserwowa (40g), sałata zielona (10g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Herbatniki (20g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

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

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

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną (250ml,1*,7*,9*), karkówka duszona (80g,7*), sos szpinakowy (50ml,1*,7*), ziemniaki (100g,7*), buraki gotowane (100g,7*), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Sałatka ziemniaczana (150g,7*,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), szynka konserwowa (30g), sałata zielona (10g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Herbatniki (20g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

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

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*,9*), karkówka duszona (100g,7*), sos szpinakowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g,7*), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Sałatka ziemniaczana (150g,7*,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), szynka konserwowa (40g), sałata zielona (10g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Herbatniki (20g,1*,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/c (250ml)

II śniadanie: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), ser typu ,fromage, (15g,7*), rzodkiewka (15g)

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*,9*), karkówka duszona (100g,7*), sos szpinakowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), fasolka szparagowa (150g,7*), kompot b/c (250ml)

Podwieczorek: Jabłko (100g)

Kolacja: Sałatka ziemniaczana (150g,7*,9*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), szynka konserwowa (40g), sałata zielona (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	2044 kcal	82g	257g/ cukry 52g	76g/ nasycone 28g	2588mg	42g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	1967 kcal	85g	269g/ cukry 34g	71g/nasycone 29g	2508mg	40g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D03:	1963 kcal	84g	266g / cukry 34g	63g/nasycone 26g	2538mg	40g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1598 kcal	84g	213g/ w tym cukry 45g	61g/ nasycone 27g	1922mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2335 kcal	101g	289g/ w tym cukry 53g	89g/ w tym nasycone 36g	2528mg	40g
DIETA Z	2126 kcal	87g	271g/ w tym cukry	87g/ nasycone 34g	2517mg	50g

OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNY CH WĘGLOWODANÓW D05:			29g			
---	--	--	-----	--	--	--

JADŁOSPIS DZIEŃ 10.07.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

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

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem (280ml,1*,7*,9*), wątróbka drobiowa (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z marchwi, jabłka i selera (150g,7*,9*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Ser twaróg z tuńczykiem (100g,1*,3*,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), sałata lodowa (10g), papryka (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Mus owocowy (100ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml,1*,7*,9*), wątróbka drobiowa (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z marchwi, jabłka i selera (150g,7*,9*), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Mus owocowy (100ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml,1*,7*,9*), kostka z ryby (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z marchwi, jabłka i selera (150g,7*,9*),

herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Mus owocowy (100ml)

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*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Sok Kubaś (200ml), herbatniki (20g,1*,7*)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (250ml,1*,7*,9*), kostka z ryby (80g,1*,3*,7*), ziemniaki (100g,7*), surówka z marchwi, jabłka i selera (100g,7*,9*), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Mus owocowy (100ml)

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*), jaja (50g,3*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c(250ml)

II śniadanie: Sok Kubaś (200ml), herbatniki (20g,1*,7*)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml,1*,7*,9*), kostka z ryby (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z marchwi, jabłka i selera (150g,7*,9*), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Mus owocowy (100ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Jaja (100g,3*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,7*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Kisiel b/c (200ml,1*)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml,1*,7*,9*), kostka z ryby (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z marchwi, jabłka i selera (150g,7*,9*), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Kefir (200ml,7*)

Kolacja: Ser twaróg z zieleniną (100g,1*,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata lodowa (10g), papryka (40g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), szynka gotowana (15g,7*), sałata masłowa (5g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	1971 kcal	99g	254g/ cukry 44g	84g/ nasycone 28g	2381 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	1982 kcal	96g	253g/ cukry 42g	60g/ nasycone 26g	2075 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	1982 kcal	96g	253g/ cukry 42g	60g/ nasycone 26g	2075 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1469 kcal	72g	190g/ w tym cukry 26g	50g/ nasycone 22g	1668mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2055 kcal	98g	271g/ w tym cukru 55g	61g/ nasycone 26g	2215 mg	27g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2097 kcal	99g	260g/cukry 25g	62g/ nasycone 27g	2211 mg	41g

JADŁOSPIS DZIEŃ 11.07.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Ser typu ,fromage, (30g,7*), polędwica sopocka (30g,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), roszponka (10g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (280ml,1*,7*), łazanki z mięsem i kapustą (250g,1*,7*,9*), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Polędwica sopocka (30g,7*), ser topiony (10g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,7*), roszponka (10g), herbata b/c (250ml)

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

Śniadanie: Polędwica sopocka (40g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,7*), roszponka (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Polędwica sopocka (30g,7*), ser topiony (10g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,7*), roszponka (10g), herbata b/c (250ml)

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

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Polędwica sopocka (30g,7*), ser topiony (10g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,7*),roszponka (10g), herbata b/c (250ml)

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

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

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

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

Śniadanie: Ser typu ,fromage, (30g,7*), polędwica sopocka (30g,7*), masło (10g,) chleb graham (100g,1*), roszonek (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Jabłko (100g)

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

Podwieczorek: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), pasztet drobiowy (15g,1*,7*), pomidor (20g)

Kolacja: Pasta ze schabu (100g, 1*,7*,9*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata karbowana (10g), 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	1901 kcal	79g	244g/ cukru 27g	68g/ nasycone 25g	2012 mg	28g

DLA OSÓB DOROSŁYCH D01						
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	1926 kcal	96g	270g/ w tym cukry 35g	58g/ nasycone 28g	2098 mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	1912 kcal	96g	271g/ w tym cukry 31g	56g/ nasycone 26g	2098 mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1605 kcal	74g	228g/ w tym cukry 33g	49g/ w tym nasycone 18g	1537 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2144 kcal	98g	322g/ w tym cukry 49g	59g/ w tym nasycone 28g	2098 mg	30g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNY CH WĘGLOWODANÓW D03	1967 kcal	92g	275g/ w tym cukry 22g	64g/ w tym nasycone 31g	2358 mg	33g

Alergeny: * (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.