

JADŁOSPIS DZIEŃ 12.07.2026-21.07.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

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

Obiad: Rosół z makaronem (280ml,1*,7*,9*), filet z indyka pieczony (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałatka z ogórka i pomidora (150g,7*), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocy: Herbatniki (20g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

Obiad: Rosół z makaronem (280ml,1*,7*,9*), indyk duszony (100g,1*,7*), sos pietruszkowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), marchew mini (150g,7*), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocy: Herbatniki (20g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

Obiad: Zupa grysikowa (280ml,1*,7*,9*), indyk duszony (100g,1*,7*), sos pietruszkowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), marchew mini (150g,7*), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocy: Herbatniki (20g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

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

II śniadanie: Bułka maślano-drożdżowa (50g,1*,3*,7*)

Obiad: Rosół z makaronem (250ml,1*,7*,9*), indyk duszony (80g,1*,7*), sos pietruszkowy (50ml,1*,7*), ziemniaki (100g,7*), marchew mini (100g,7*), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocy: Herbatniki (20g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

II śniadanie: Bułka maślano-drożdżowa (50g,1*,3*,7*)

Obiad: Rosół z makaronem (280ml,1*,7*,9*), indyk duszony (100g,1*,7*), sos pietruszkowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), marchew mini (150g,7*), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocy: Herbatniki (20g,7*)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Plaster sera białego (100g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata lodowa (10g), papryka (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), paprykarz warzywny (15g,1*), sałata karbowana (10g), koperek (5g)

Obiad: Zupa grysikowa (280ml,1*,7*,9*), indyk duszony (100g,1*,7*), sos pietruszkowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałatka z ogórka i pomidora (150g,7*), kompot b/c (250ml)

Podwieczorek: Arbuz (100g)

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

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

Podsumowanie:

Dieta	Energia:	Białko:	Węglowodany ogółem/ sacharoza	Tłuszcze/w tym tłuszcze nasycone	Sód	Błonnik pokarmowy
Podstawowa dla osób dorosłych D01	1930 kcal	88g	266g/ w tym cukry 47g	61g/ w tym nasycone 24g	2079 mg	25g
Łatwostrawna D02	1983 kcal	89g	300g/ w tym cukry 59g	53g/ w tym nasycone 23g	1792 mg	30g

Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3 D05	1983 kcal	89g	300g/ w tym cukry 59g	53g/ w tym nasycone 23g	1792 mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1588 kcal	65g	212g/ w tym cukry 42g	56g/ w tym nasycone 18g	1889mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2128 kcal	93g	324g/ w tym cukry 59g	57g/ w tym nasycone 25g	2114 mg	31g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	1960 kcal	98g	262g/ w tym cukry 31g	70g/ w tym nasycone 28g	2416 mg	37g

JADŁOSPIS DZIEŃ 13.07.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

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

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), leczo (280g,1*,7*,9*), pieczywo (100g,1*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z jają z pietruszką (100g, 3*, 7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), roszponka (10g), brokuł gotowany (40g), kawa z ml. b/c (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Kefir (150g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Płatki ryżowe na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułki wrocławskie (100g,1*), serek z ziołami (50g,7*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), potrawka ze schabu (100g,1*,9*), ziemniaki (150,7*), sałata pekińska z marchewką i olejem (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z jają z pietruszką (100g, 3*, 7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (10g), brokuł gotowany (40g), kawa z ml. b/c (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Kefir (150g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Płatki ryżowe na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułki wrocławskie (100g,1*), serek z ziołami (50g,7*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), potrawka ze schabu (100g,1*,9*), ziemniaki (150,7*), sałata pekińska z marchewką i olejem (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z jają z pietruszką (100g, 3*, 7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (10g), brokuł gotowany (40g), kawa z ml. b/c (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Kefir (150g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Płatki ryżowe na mleku (200ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułki wrocławskie (60g,1*), serek z ziołami (50g,7*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Jabłko pieczone (100g)

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (250ml,1*,7*,9*), potrawka ze schabu (80g,1*,9*), ziemniaki (100,7*), sałata pekińska z marchewką i olejem (100g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z jaja z pietruszką (80g, 3*, 7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), roszponka (10g), brokuł gotowany (40g), kawa z ml. b/c (200ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Kefir (150g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Płatki ryżowe na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułki wrocławskie (100g,1*), serek z ziołami (50g,7*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Jabłko pieczone (100g)

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), potrawka ze schabu (100g,1*,9*), ziemniaki (150,7*), sałata pekińska z marchewką i olejem (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z jaja z pietruszką (100g, 3*, 7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (10g), brokuł gotowany (40g), kawa z ml. b/c (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Kefir (150g,7*)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Smalczyk z fasoli (80g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), mix sałat (10g), ogórek kiszony (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Jabłko (100g)

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), potrawka ze schabu (100g,1*,9*), ziemniaki (150,7*), sałata pekińska z marchewką i olejem (150g,7*), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Kefir (150g,7*)

Kolacja: Pasta z jaja z pietruszką (100g, 3*, 7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), roszponka (10g), brokuł gotowany (40g), kawa z ml. b/c (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), masłem (5g,7*), szynka staropolska (15g,7*), pomidorki koktajlowe (15g)

Podsumowanie:

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:	1970 kcal	81g	296g / w tym cukry 48g	71g/w tym nasycone 31g	2539 mg	25 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	2116 kcal	90g	271g/ w tym cukry 34g	79/ w tym nasycone 33g	2012 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	2116 kcal	90g	271g/ w tym cukry 34g	79/ w tym nasycone 33g	2012 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1476 kcal	62g	199g/ w tym cukry 28g	60g/ w tym nasycone 22g	1566mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2166 kcal	90g	299g/ w tym cukry 58g	77g/ w tym nasycone 33g	1617 mg	27g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	2037 kcal	91 g	281g/ w tym cukry 29g	69g/ w tym nasycone 27g	2218 mg	39g

JADŁOSPIS DZIEŃ 14.07.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01

Śniadanie: Pasztet pieczony (100g,1*,7*), masło (10g,7*), kajzerki (50g,1*), chleb pszenny (50g,1*), mix sałat (10g), paprykaa (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa wiosenna z kaszą kukurydzianą (280ml, 1*,7*,9*), udko pieczone (120g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałatka z buraka i jabłka (150g), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Pasztet pieczony (100g,1*,7*), masło (10g,7*), kajzerki (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa wiosenna z kaszą kukurydzianą (280ml, 1*,7*,9*), udko duszone w jarzynach (120g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałatka z buraka i jabłka (150g), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

Obiad: Zupa wiosenna z kaszą kukurydzianą (280ml, 1*,7*,9*), udko duszone w jarzynach (120g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałatka z buraka i jabłka (150g), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

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

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

Obiad: Zupa wiosenna z kaszą kukurydzianą (250ml, 1*,7*,9*), udko duszone w jarzynach (80g,1*,7*,9*), ziemniaki (100g,7*), sałatka z buraka i jabłka (100g), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Sałatka z mozzarellą (150g,1*7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), szynka konserwowa (40g,7*), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

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

Obiad: Zupa wiosenna z kaszą kukurydzianą (280ml, 1*,7*,9*), udko duszone w jarzynach (120g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałatka z buraka i jabłka (150g), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Pasztet pieczony (100g,1*,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), mix sałat (10g), papryka (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Sok pomidorowy (250ml)

Obiad: Zupa wiosenna z kaszą kukurydzianą (280ml, 1*,7*,9*), udko duszone w jarzynach (120g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7*)

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

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), hummus (15g,7*), papryka (30g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:	2155 kcal	99g	269g/ w tym cukry 35g	89g/ w tym nasycone 30 g	2589 mg	31g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	2070 kcal	94g	260g/ w tym cukry 36g	79g/ w tym nasycone 29g	2514 mg	29g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	1900 kcal	84 g	261g/ w tym cukry 31g	66g/ w tym nasycone 24g	2526 mg	31g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1470 kcal	64g	221g/ w tym cukry 23g	52g/ w tym nasycone 23g	1919 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2201 kcal	99g	281g/ w tym cukry 38g	82 g/ w tym nasycone 30g	2555 mg	29 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	2088 kcal	98g	272g/ w tym cukry 28g	86g/ nasycone 31g	2556 mg	40g

JADŁOSPIS DZIEŃ 15.07.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), ser żółty (40g,7*), sałata lodowa 910g), rzodkiewka (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa ziemniaczana (280g,1*,7*,9*), bigos z młodej kapusty (250g, 1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*),serek śmietankowy (50g,7*), miód (25g), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), herbata b/cukru (250ml)

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

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

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*),serek śmietankowy (50g,7*), miód (25g), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), herbata b/cukru (250ml)

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

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

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (200ml,1*,7*), masło (10g,7*),serek śmietankowy (50g,7*), miód (25g), bułka wrocławska (60g,1*), sałata lodowa (10g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Morela (100g)

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

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

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*),serek śmietankowy (50g,7*), miód (25g), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Morela (100g)

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

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

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

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

II śniadanie: Morele (100g)

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

Podwieczorek: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), masłem (5g,7*), szynka konserwowa (7*), sałata masłowa (5g)

Kolacja: Pasta z karkówki (100g,1*,7*,9*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata karbowana (10g), herbata b/c (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	2220 kcal	98g	321g/ w tym cukry 48g	74g/ w tym nasycone 31g	2560mg	36g

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2143 kcal	85 g	308g/ w tym cukry 47g	71g/w tym nasycone 41g	2348 mg	35g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2143 kcal	85 g	308g/ w tym cukry 47g	71g/w tym nasycone 41g	2348 mg	35g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1480kcal	74g	197g/ w tym cukry 33g	52g/ w tym nasycone 26g	1931 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2283 kcal	90g	311g/ w tym cukry 54g	86g/ w tym nasycone 35g	2384 mg	37g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2262 kcal	86g	288g/ w tym cukry 29g	84g/ nasycone 35g	2517 mg	48g

JADŁOSPIS DZIEŃ 16.07.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

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

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami (280ml,1*,7*,9*), zraz wieprzowy (120g,1*,3*,7*), kasza jęczmienna (150g,1*), fasolka szparagowa (150g,1*,7*), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Galaretką drobiową (150g,9*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), sałata karbowana (10g), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

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

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami (280ml,1*,7*,9*), potrawka wołowa (100g,1*,7*,9*), kasza jęczmienna (150g,1*), fasolka szparagowa (150g,1*,7*), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Galaretka drobiowa (150g,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata karbowana (10g), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

Obiad: Zupa przecierana z grzankami (280ml,1*,7*,9*), potrawka wołowa (100g,1*,7*,9*), kasza jęczmienna (150g,1*), fasolka szparagowa (150g,1*,7*), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Galaretka drobiowa (150g,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata karbowana (10g), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

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

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

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami (250ml,1*,7*,9*), potrawka wołowa (80g,1*,7*,9*), kasza jęczmienna (100g,1*), fasolka szparagowa (100g,1*,7*), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Serek waniliowy (150g,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), herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami (280ml,1*,7*,9*), potrawka wołowa (100g,1*,7*,9*), kasza jęczmienna (150g,1*), fasolka szparagowa (150g,1*,7*), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Serek waniliowy (150g,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 przecierana z grzankami (280ml,1*,7*,9*), potrawka wołowa (100g,1*,7*,9*), kasza jęczmienna (150g,1*), fasolka szparagowa (150g,1*,7*), kompot b/c (250ml)

Podwieczorek: Serek ziarnisty (150g,7*)

Kolacja: Galaretką drobiowa (150g,9*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata karbowana (10g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), masło (5g,7*), polędwica sopocka (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	2192 kcal	96g	285g/ w tym cukry 38g	77g/ w tym nasycone 35g	2357 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2130 kcal	94g	331g/ w tym cukry 51g	76g/ w tym nasycone 31g	2267mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2081 kcal	91g	305g/ w tym cukry 62g	70 g/ w tym nasycone 29g	2153mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	1586 kcal	72g	216g/ w tym cukry 40g	54g/ nasycone 21g	1889mg	25g

P02:						
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2102 kcal	98g	302g/ w tym cukry 51g	77g/ w tym nasycone 34g	2217mg	28g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2185 kcal	98g	278g/ w tym cukry 29g	84g/ w tym nasycone 36g	2518 mg	38g

JADŁOSPIS DZIEŃ 17.07.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

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

Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem (280ml,1*,7*,9*), ryba smażona (100g,1*,3*,4*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z kiszonej kapusty (150g), herbata b/c (250ml)

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

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*), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml.,1*,7*,9*), ryba gotowana na parze z jarzynami (100g,1*,4*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g), herbata b/c (250ml)

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

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml.,1*,7*,9*), ryba gotowana na parze z jarzynami (100g,1*,4*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g), herbata b/c (250ml)

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

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

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (200ml.,1*,7*,9*), ryba gotowana na parze z jarzynami (80g,1*,4*,7*,9*), ziemniaki (100g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (100g), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Ser twaróg z pietruszką (80g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), mix sałat (10g), kawa z ml. b/c (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*), herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml.,1*,7*,9*), ryba gotowana na parze z jarzynami (100g,1*,4*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Mus owocowy (100ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

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

II śniadanie: Brzoskwinia (100g)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml.,1*,7*,9*), ryba gotowana na parze z jarzynami (100g,1*,4*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7*)

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

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), pasztet drobiowy (20g,1*,7*), ogórek świeży (30g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:	2148 kcal	99g	279g/ w tym cukry 50g	76g/ w tym nasycone 27g	1750 mg	231g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	2071 kcal	99g	280g/ w tym cukry 59g	68g/ w tym nasycone 29g	1894 mg	34g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2071 kcal	99g	280g/ w tym cukry 59g	68g/ w tym nasycone 29g	1894 mg	34g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1583 kcal	75g	212/ w tym cukry 48g	54g/ nasycone 23g	1575mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2158 kcal	98g	297g/ w tym cukry 53g	69g/ w tym nasycone 29g	2095 mg	25 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	1934 kcal	92g	277g/ w tym cukry 31g	64g/ w tym nasycone 27g	2006 mg	40g

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

JADŁOSPIS DZIEŃ 18.07.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Polędwica wiśniowa (40g,7*), ser topiony (10g,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), roszponka (10g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa grysikowa (280ml, 1*,7*,9*), fasolka po bretońsku (280g,7*,9*), chleb pszenny (100g,1*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Paprykarz warzywny (100g,9*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), sałata karbowana (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Polędwica wiśniowa (40g,7*), ser topiony (10g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (10g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa grysikowa (280ml, 1*,7*,9*), pulpet drobiowy (100g,1*,7*,9*), sos koperkowy (100ml, 1*,7*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Serek z ziołami (50g,7*), masło(10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata karbowana (10g), pomidor (40g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Polędwica wiśniowa (40g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (10g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa grysikowa (280ml, 1*,7*,9*), pulpet drobiowy (100g,1*,7*,9*), sos koperkowy (100ml, 1*,7*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Serek z ziołami (50g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata karbowana (10g), pomidor (40g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Polędwica wiśniowa (40g,7*), ser topiony (10g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), roszponka (10g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Arbuz (100g)

Obiad: Zupa grysikowa (250ml, 1*,7*,9*), pulpet drobiowy (80g,1*,7*,9*), sos koperkowy (50ml, 1*,7*), ziemniaki (100g,7*), buraki gotowane (100g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Serek z ziołami (50g,7*), masło(10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), sałata karbowana (10g), pomidor (40g), kawa z ml. b/cukru (200ml,1*,7*)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Polędwica wiśniowa (40g,7*), ser topiony (10g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (10g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Arbuz (100g)

Obiad: Zupa grysikowa (280ml, 1*,7*,9*), pulpet drobiowy (100g,1*,7*,9*), sos koperkowy (100ml, 1*,7*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Serek z ziołami (50g,7*), masło(10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata karbowana (10g), pomidor (40g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Polędwica wiśniowa (40g,7*), ser topiony (10g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,7*), roszponka (10g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Arbuz (100g)

Obiad: Zupa grysikowa (280ml, 1*,7*,9*), pulpet drobiowy (100g,1*,7*,9*), sos koperkowy (100ml, 1*,7*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Kefir (150g,7*)

Kolacja: Paprykarz warzywny (100g,9*), masło (10g), chleb graham (100g,1*), sałata karbowana (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), serek z ziołami (15g,7*), pomidorki koktajlowe (30g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	1963 kcal	91g	271 g/ w tym cukry 33g	66g/ nasycone 30g	2571mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	1933 kcal	76g	255g/ w tym cukry 51g	66g/ nasycone 32g	2087mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	1824 kcal	75g	247g/ w tym cukry 51g	63g/ nasycone 27g	2026mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1411 kcal	61g	176g/ 39g cukry	56g/ nasycone 29g	1669mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2069 kcal	79g	268g/ 66g cukry	62g/ 28g nasycone	2088mg	25g
DIETA Z	1916 kcal	81g	248g/ 24g cukry	65g/ nasycone 24g	2323 mg	35g

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

JADŁOSPIS DZIEŃ 19.06.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

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

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (280ml,1*,7*,9*), sznycel drobiowy (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), kalafior gotowany (150g,1*,7*), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Polędwica góralska (40g,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), roszponka (10g), ogórek świeży (40g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Herbatniki (20g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (280ml,1*,7*,9*), klops drobiowy (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), kalafior gotowany (150g,1*,7*), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Polędwica góralska (40g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Herbatniki (20g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

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

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (280ml,1*,7*,9*), klops drobiowy (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), kalafior gotowany (150g,1*,7*), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Polędwica górska (40g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Herbatniki (20g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

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

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

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (250ml,1*,7*,9*), klops drobiowy (80g,1*,3*,7*), ziemniaki (100g,7*), kalafior gotowany (100g,1*,7*), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Polędwica górska (40g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), roszponka (10g), pomidor (40g) herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Herbatniki (20g,1*,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,1*), sałata masłowa(10g), kawa z ml. b/c (250ml,1*,7*)

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

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (280ml,1*,7*,9*), klops drobiowy (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), kalafior gotowany (150g,1*,7*), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Polędwica górska (40g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (10g),pomidor (40g) herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Herbatniki (20g,1*,7*)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

Śniadanie: Ser typu „fromage” (80g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata masłowa (10g), rzodkiewka (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Kanapka z chlebem graham (40g,1), hummus (15g,1*), papryka (15g)

Obiad: Zupa ryżowa (280ml,1*,7*,9*), klops drobiowy (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), kalafior gotowany (150g,1*,7*), kompot b/c (250ml)

Podwieczorek: Sok pomidorowy (250ml)

Kolacja: Polędwica góralska (40g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), roszponka (10g), ogórek świeży (40g), herbata b/c (250ml)

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	2071 kcal	91g	258g/ cukry 36g	79g/ nasycone 28g	2088mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	1977 kcal	82g	266g/ cukry 35g	69g/nasycone 29g	2039mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D03:	1977 kcal	82g	266g/ cukry 35g	69g/nasycone 29g	2039mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1429 kcal	65g	183g/ w tym cukry 31g	50 g/ nasycone 21g	1665mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	1936 kcal	80g	264g/ w tym cukry 37g	69g/ w tym nasycone 26g	2078 mg	25g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	2191 kcal	92g	269g/ w tym cukry 26g	87g/ nasycone 34g	2317mg	50g

D05:						
------	--	--	--	--	--	--

JADŁOSPIS DZIEŃ 20.07.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), pasta z jaj z pietruszką (50g,3*), sałata lodowa (10g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa koperkowa z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), makaron penne z sosem mięsno-pomidorowym (300g,1*,7*,9*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Sałatka jarzynowa (150g,1*,3*,7*,9*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), sałata masłowa (10g), szynka gotowana (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), pasta z jaj z pietruszką (50g,3*), sałata lodowa (10g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa koperkowa z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), makaron penne z sosem mięsno-pomidorowym (300g,1*,7*,9*), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Płatki kukurydziane mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), pasta z jaj z pietruszką (50g,3*,7*), sałata lodowa (10g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z lanym ciastem (280ml,1*,3*,7*,9*), kotlet mielony duszony (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku (200ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), pasta z jaj z pietruszką (50g,3*), sałata lodowa (10g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa koperkowa z ziemniakami (250ml,1*,7*,9*), makaron penne z sosem mięsno-pomidorowym (200g,1*,7*,9*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Sałatka ziemniaczana (100g,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), sałata masłowa (10g), szynka gotowana (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Bułka maślano-drożdżowa (50g,1*,3*,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*), pasta z jaj z pietruszką (50g,3*), sałata lodowa (10g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa koperkowa z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), makaron penne z sosem mięsno-pomidorowym (300g,1*,7*,9*), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

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

II śniadanie: Kisiel b/c (200ml,1*)

Obiad: Zupa jarzynowa z lanym ciastem (280ml,1*,3*,7*,9*), kotlet mielony duszony (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g), herbata b/c (250ml)

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

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

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

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2085 kcal	82g	326g/ cukry 52g	57g/ nasycone 25g	2281 mg	35g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2111 kcal	82g	343g/ cukry 46g	51g/ nasycone 24g	2054 mg	31g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2177 kcal	88g	307g/ cukry 45g	68g/ nasycone 27g	2188 mg	34g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1569 kcal	77g	211g/ w tym cukry 26g	49g/ nasycone 22g	1589mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2193 kcal	84g	331g/ w tym cukru 55g	55g/ nasycone 24g	2059 mg	30g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2142 kcal	89g	255g/cukry 28g	64g/ nasycone 27g	2511 mg	44g

JADŁOSPIS DZIEŃ 21.07.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Ser twaróg z tuńczykiem (100g,4*,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (50g,1*), kajzerki (50g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), kotlet schabowy (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata masłowa z ogórkiem (150g,7*), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Ser twaróg z zieleniną (100g,7*), masło (10g,7*), kajzerki (100g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (40g), kawa z ml. (250ml,1*,7*)

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), schab duszony (100g,1*), sos pietruszkowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem (150g,7*), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

Śniadanie: Ser twaróg z zieleniną (100g,7*), masło (10g,7*), kajzerki (100g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (40g), kawa z ml. (250ml,1*,7*)

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), schab duszony (100g,1*), sos pietruszkowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem (150g,7*), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Ser twaróg z zieleniną (80g,7*), masło (10g,7*), kajzerki (60g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (40g), kawa z ml. (200ml,1*,7*)

II śniadanie: Brzoskwinia (100g)

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (250ml,1*,7*,9*), schab duszony (80g,1*), sos pietruszkowy (50ml,1*,7*), ziemniaki (100g,7*), sałata zielona z jogurtem (100g,7*), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Ser twaróg z zieleniną (100g,7*), masło (10g,7*), kajzerki (100g,1*),roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (40g), kawa z ml. (250ml,1*,7*)

II śniadanie: Brzoskwinia (100g)

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), schab duszony (100g,1*), sos pietruszkowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem (150g,7*), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

Śniadanie: Ser twaróg z tuńczykiem (100g,4*,7*), masło (10g,) chleb graham (100g,1*), roszonek (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Brzoskwinia (100g)

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), schab duszony (100g,1*), sos pietruszkowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem (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 karbowana (10g), 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	2123 kcal	98g	264g/ cukru 32g	73g/ nasycone 27g	2512 mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	1998 kcal	89g	270g/ w tym cukry 42g	58g/ nasycone 21g	1921 mg	35g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	1904 kcal	90g	265g/ w tym cukry 42g	56g/ nasycone 21g	1926 mg	35g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1440 kcal	80g	200g/ w tym cukry 43g	40g/ w tym nasycone 18g	1483 mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2048 kcal	101g	276g/ w tym cukry 49g	59g/ w tym nasycone 28g	1924 mg	35g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	1916 kcal	105g	263g/ w tym cukry 25g	64g/ w tym nasycone 26g	2122 mg	38g

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.