

JADŁOSPIS DZIEŃ 22.07.2026-31.07.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), smalczyk z fasoli (50g,7*), sałata masłowa (10g), ogórek kiszony (40g), herbata b/c (250ml)

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

Kolacja: Kielbasa krakowska (30g,7*), ser topiony (10g,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), sałata masłowa(10g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocy: Biszkopty (20g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml,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*), potrawka wołowa (100g,1*,7*), ryż (150g,7*), sałata lodowa z marchewka i olejem (150g), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocy: Biszkopty (20g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), serek śmietankowy (50g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata masłowa (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa ziemniaczana (280ml,1*,7*,9*), potrawka wołowa (100g,1*,7*), ryż (150g,7*), sałata lodowa z marchewka i olejem (150g), herbata 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: Biskopty (20g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (200ml,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: Kisiel z tartym jabłkiem (100ml,1*)

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (250ml,1*,7*,9*), potrawka wołowa (80g,1*,7*), ryż (100g,7*), sałata lodowa z marchewka i olejem (100g), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocy: Biskopty (20g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml,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: Kisiel z tartym jabłkiem (200ml,1*)

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), potrawka wołowa (100g,1*,7*), ryż (150g,7*), sałata lodowa z marchewka i olejem (150g), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocy: Biskopty (20g,7*)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Smalczyk z fasoli (80g,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 ziemniaczana (280ml,1*,7*,9*), potrawka wołowa (100g,1*,7*), ryż (150g,7*), sałata lodowa z marchewka i olejem (150g), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Sok pomidorowy (250ml)

Kolacja: Polędwica staropolska (30g,7*), ser topiony (10g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata masłowa (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocy: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), masło (5g,7*), plaster sera białego (30g,7*), pomidor (30g)

Podsumowanie:

Dieta	Energia:	Białko:	Węglowodany ogółem/ sacharoza	Tłuszcze/w tym tłuszcze nasycone	Sód	Błonnik pokarmowy
Podstawowa dla osób dorosłych D01	2198 kcal	85g	330g/ w tym cukry 48g	67g/ w tym nasycone 26g	2091 mg	31g
Łatwostrawna D02	2192 kcal	79g	322g/ w tym cukry 47g	73g/ w tym nasycone 31g	1992 mg	25g
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3 D05	2195 kcal	80g	327g/ w tym cukry 44g	71g/ w tym nasycone 33g	1913 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1535 kcal	61g	222g/ w tym cukry 46g	64g/ w tym nasycone 22g	1889mg	20g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2293 kcal	79g	324g/ w tym cukry 59g	73g/ w tym nasycone 35g	1920 mg	25g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYC H WĘGLOWODANÓW D03	2055 kcal	81g	266g/ w tym cukry 26g	72g/ w tym nasycone 32g	2216 mg	36g

JADŁOSPIS DZIEŃ 23.07.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Pasztet pieczony (100g, 1*,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (50g,1*), kajzerki (50g,1*), sałata karbowana (10g), papryka (40g), herbata b/c (250ml)

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

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

Posiłek nocny: Kefir (150g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

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

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

Posiłek nocny: Kefir (150g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Serek ziarnisty z pietruszką (80g,7*), masło (10g,7*), kajzerki (100g,1*), sałata karbowana (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

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

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

Posiłek nocny: Kefir (150g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Pasztet pieczony (50g, 1*,7*), masło (10g,7*), kajzerki (60g,1*), sałata karbowana (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Jogurt pitny (220ml,7*)

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

Kolacja: Sałatka z serem mozzarella (100g,1*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), szynka konserwowa (30g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Kefir (150g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Serek ziarnisty z pietruszką (80g,7*), masło (10g,7*), kajzerki (100g,1*), sałata karbowana (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Jogurt pitny (220ml,7*)

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

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

Posiłek nocny: Kefir (150g,7*)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

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

II śniadanie: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), serek z ziołami (15g,7*), ogórek świeży (30g)

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

Podwieczorek: Jabłko (100g)

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

Posiłek nocny: Kefir (150g,7*)

Podsumowanie:

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

			cukry	tl. nasycone		
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:	2113 kcal	96g	244g / w tym cukry 41g	89g/w tym nasycone 33g	2544 mg	35 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	2138 kcal	96g	248g/ w tym cukry 30g	93/ w tym nasycone 33g	2572 mg	31g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	2062 kcal	88g	248g/ w tym cukry 30g	80/ w tym nasycone 33g	2292 mg	31g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1600 kcal	67g	192g/ w tym cukry 28g	68g/ w tym nasycone 29g	1866mg	23g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2127 kcal	95g	262g/ w tym cukry 58g	85g/ w tym nasycone 36g	2437 mg	31g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	2174 kcal	99g	269g/ w tym cukry 22g	87g/ w tym nasycone 27g	2586 mg	39g

JADŁOSPIS DZIEŃ 24.07.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), pasta warzywna (50g,7*), chleb pszenny (100g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami (280ml, 1*,7*,9*), kotlety jajeczne (120g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałatka masłowa z ogórkiem i pomidorem (150g,7*), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Mus owocowy (100ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), jaja (50g,3*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (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 marchewką (150g), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Mus owocowy (100ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem (280ml,1*,3*,7*,9*), kostka z ryby pieczona (100g,1*,4*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z marchewką (150g), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Mus owocowy (100ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

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

II śniadanie: Arbuz (100g)

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

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

Posiłek nocny: Mus owocowy (100ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

II śniadanie: Arbuz (100g)

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

Kolacja: Ser twaróg z zieleciną (100g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata masłowa (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,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Arbuz (100g)

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem (280ml,1*,3*,7*,9*), kostka z ryby pieczona (100g,1*,4*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z marchewką (150g), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7*)

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

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

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

			tym cukry	tł. nasycone		
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:	2191 kcal	84g	280g/ w tym cukry 46g	87g/ w tym nasycone 38 g	2129 mg	34g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	2106 kcal	97g	270g/ w tym cukry 54g	75g/ w tym nasycone 31g	2014 mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	2162 kcal	97 g	283g/ w tym cukry 54g	74g/ w tym nasycone 29g	2026 mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1500 kcal	76g	191g/ w tym cukry 31g	51g/ w tym nasycone 24g	1909 mg	22g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2142 kcal	97g	278g/ w tym cukry 52g	75 g/ w tym nasycone 31g	2055 mg	28g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	2152 kcal	1002g	272g/ w tym cukry 21g	79g/ nasycone 31g	2044 mg	38g

JADŁOSPIS DZIEŃ 25.07.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Parówki drobiowe (150g,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), sałata masłowa (10g), keczup (10g), herbata b/c (250ml)

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

Kolacja: Pasta ze schabu (100g,1*,7*,9*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), sałata karbowana (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

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

Kolacja: Pasta ze schabu (100g,1*,7*,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata karbowana (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

Obiad: Zupa grysikowa (280g,1*,7*,9*), pulpet wołowy (100g,1*,3*), sos koperkowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z marchewki i jabłka (150g), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Pasta ze schabu (100g,1*,7*,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata karbowana (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

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

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

Obiad: Zupa grysikowa (250g,1*,7*,9*), pulpet wołowy (80g,1*,3*), sos koperkowy (50ml,1*,7*), ziemniaki (100g,7*), surówka z marchewki i jabłka (100g), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Pasta ze schabu (80g,1*,7*,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), sałata karbowana (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

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

Obiad: Zupa grysikowa (280g,1*,7*,9*), pulpet wołowy (100g,1*,3*), sos koperkowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z marchewki i jabłka (150g), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Pasta ze schabu (100g,1*,7*,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata karbowana (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

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

II śniadanie: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), masłem (5g,7*), szynka gotowana (15,7*), sałata karbowana (5g), pomidor (15g)

Obiad: Zupa grysikowa (280g,1*,7*,9*), pulpet wołowy (100g,1*,3*), sos koperkowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z marchewki i jabłka (150g), herbata b/c (250ml)

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

Kolacja: Pasta ze schabu (100g,1*,7*,9*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), pomidorki koktajlowe (40g), 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	2036 kcal	101g	228g/ w tym cukry 32g	83g/ w tym nasycone 32g	2566mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2179 kcal	107 g	244g/ w tym cukry 33g	91g/w tym nasycone 34g	2548 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2067 kcal	93g	258g/ w tym cukry 30g	76g/w tym nasycone 30g	2548 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1383 kcal	70g	157g/ w tym cukry 33g	61g/ w tym nasycone 26g	1944 mg	20g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2213 kcal	108g	268g/ w tym cukry 37g	86g/ w tym nasycony 38g	2584 mg	25g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2167 kcal	100g	271g/ w tym cukry 22g	82g/ nasycone 30g	2518 mg	34g

JADŁOSPIS DZIEŃ 26.07.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

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

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Plaster sera białego (50g,7*), masło (10g,7*), dżem owocowy niskosłodzony (25g), 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,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem naturalnym (150g,7*), kompot b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Plaster sera białego (50g,7*), masło (10g,7*), dżem owocowy niskosłodzony (25g), 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,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem naturalnym (150g,7*), kompot b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

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

II śniadanie: Sok Kubaś (220ml)

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

II śniadanie: Sok Kubuś (220ml)

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

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

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

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

II śniadanie: Brzoskwinia (100g)

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

Podwieczorek: Jogurt skyr (150g,7*)

Kolacja: Polędwica góralska (40g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata karbowana (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g), masłem (5g,7*), pasztet pieczony (30g,7*), roszponka (5g)

Podsumowanie:

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

			tym cukry	tl. nasycone		
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2153 kcal	98g	275g/ w tym cukry 47g	89g / w tym nasycone 34g	2117mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	1965 kcal	97g	229g/ w tym cukry 32g	76g/ w tym nasycone 32g	2100mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	1999 kcal	93g	251g/ w tym cukry 45g	74 g/ w tym nasycone 30g	2078mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1517 kcal	64g	216g/ w tym cukry 40g	54g/ nasycone 23g	1521mg	20g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2148 kcal	98g	289g/ w tym cukry 53g	74g/ w tym nasycone 30g	2087mg	25g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2085 kcal	99g	254g/ w tym cukry 21g	72g/ w tym nasycone 30g	2058 mg	38g

JADŁOSPIS DZIEŃ 27.07.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

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

Obiad: Zupa wiosenna z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), leczy (250g,1*,7*,9*), pieczywo (100g,1*), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

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

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

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

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

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

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

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

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

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

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

II śniadanie: Jabłko (100g)

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

Podwieczorek: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), smalczyk z fasoli (15g), roszponka (5g), ogórek świeży (40g)

Kolacja: Sałatka z kurczakiem i warzywami (150g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), serek śmietankowy (50g,7*), herbata b/c (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:	2149 kcal	98g	288g/ w tym cukry 38g	89g/ w tym nasycone 31g	2250 mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	2126 kcal	90g	296g/ w tym cukry	76g/ w tym	1812 mg	28g

D02:			37g	nasycone 29g		
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2151 kcal	94g	296g/ w tym cukry 39g	72g/ w tym nasycone 29g	1894 mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1658 kcal	73g	213g/ w tym cukry 48g	62g/ nasycone 23g	1551mg	20g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2293 kcal	96g	327g/ w tym cukry 58g	74g/ w tym nasycone 32g	1784 mg	29 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	2124 kcal	99g	269g/ w tym cukry 24g	85g/ w tym nasycone 33g	2346 mg	38g

JADŁOSPIS DZIEŃ 28.07.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

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

Obiad: Zupa pomidorowa (280ml, 1*,7*,9*), schab zawijany z włoszczyzną (100g,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), fasolka szparagowa (150g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Herbatniki (20g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

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

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (280ml, 1*,7*,9*), schab zawijany z włoszczyzną (100g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), fasolka szparagowa (150g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Herbatniki (20g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą (280ml, 1*,7*,9*), schab zawijany z włoszczyzną (100g,1*,7*,9*),ziemniaki (150g,7*), fasolka szparagowa (150g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Herbatniki (20g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

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

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

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (250ml, 1*,7*,9*), schab zawijany z włoszczyzną (80g,1*,7*,9*), ziemniaki (100g,7*), fasolka szparagowa (100g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Herbatniki (20g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

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

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (280ml, 1*,7*,9*), schab zawijany z włoszczyzną (100g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), fasolka szparagowa (150g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Herbatniki (20g,1*,7*)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

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

II śniadanie: Kisiel b/c (200ml,1*)

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą (280ml, 1*,7*,9*), schab zawijany z włoszczyzną (100g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), fasolka szparagowa (150g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Sok wielowarzywny (250ml)

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

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

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2142 kcal	101g	251 g/ w tym cukry 38g	87g/ nasycone 33g	2271mg	29g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	2138 kcal	98g	258g/ w tym cukry	89g/ nasycone 32g	2326 mg	28g

D02			42g			
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	2129 kcal	97g	257g/ w tym cukry 41g	88g/ nasycone 29g	2323mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1582 kcal	64g	188g/ 42g cukry	56g/ nasycone 29g	1880 mg	22g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2277 kcal	98g	302g/ 66g cukry	74g/ 31g nasycone	2382mg	28g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNY CH WĘGLOWODANÓW D03:	2130 kcal	108g	271g/ 24g cukry	78g/ nasycone 30g	2323 mg	43g

JADŁOSPIS DZIEŃ 29.07.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

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

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (280ml,1*,7*,9*), krokiety z mięsem i kapustą (300g,1*,3*,7*,9*), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Szynka wiśniowa (40g,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), sałata masłowa (10g), ogórek świeży (40g), herbata b/c (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), ser topiony (10g,7*), miód (25g), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g),herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (280ml,1*,7*,9*), klops drobiowy (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*),sałata pekińska z marchewką i olejem (150g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), serek ziarnisty (50g,7*), miód (25g), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g),herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (280ml,1*,7*,9*), klops drobiowy (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*),sałata pekińska z marchewką i olejem (150g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku (200ml,1*,7*), masło (10g,7*), ser topiony (10g,7*), miód (25g), bułka wrocławska (60g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g),herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Morela (100g)

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (250ml,1*,7*,9*), klops drobiowy (80g,1*,3*,7*), ziemniaki (100g,7*), sałata pekińska z marchewką i olejem (100g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Szynka wiśniowa (30g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), sałata masłowa (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (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*), ser topiony (10g,7*), miód (25g), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g),herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Morela (100g)

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (280ml,1*,7*,9*), klops drobiowy (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata pekińska z marchewką i olejem (150g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

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

II śniadanie: Arbuz (100g)

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (280ml,1*,7*,9*), klops drobiowy (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata pekińska z marchewką i olejem (150g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Kefir (150g,7*)

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

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

Podsumowanie

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB	2192 kcal	101g	317g/ cukry 46g	62g/ nasycone 29g	2584mg	25g

DOROSŁYCH D01						
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	1968 kcal	76g	276g/ cukry 41g	66g/nasycone 27g	2206 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	1968 kcal	76g	276g/ cukry 41g	66g/nasycone 27g	2206 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1537 kcal	66g	193g/ w tym cukry 39g	58g/ nasycone 24g	1853 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2018 kcal	76g	288g/ w tym cukry 44g	66g/ w tym nasycone 27g	2207 mg	25g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	2052 kcal	99g	244g/ w tym cukry 26g	76g/ nasycone 28g	2517mg	31g

JADŁOSPIS DZIEŃ 30.07.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

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

Obiad: Zupa ziemniaczana (280ml,1*,7*,9*), zraz wieprzowy (120g,1*,3*,7*), kasza jęczmienna (150g,1*), surówka z marchwi, jabłka i selera (150g,7*,9*), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Biskopty (20g,1*,7)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

Obiad: Zupa ziemniaczana (280ml,1*,7*,9*), gulasz wołowy (100g,1*,7*,9*), kasza jęczmienna (150g,1*), surówka z marchwi, jabłka i selera (150g,7*,9*), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Biskopty (50g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

Obiad: Zupa ziemniaczana (280ml,1*,7*,9*), potrawka wołowa (100g,1*,7*,9*), kasza jęczmienna (150g,1*), surówka z marchwi, jabłka i selera (150g,7*,9*), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Biskopty (50g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

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

II śniadanie: Jabłko pieczone z serkiem waniliowym (150g,7*)

Obiad: Zupa ziemniaczana (250ml,1*,7*,9*), gulasz wołowy (80g,1*,7*,9*), kasza jęczmienna (100g,1*), surówka z marchwi, jabłka i selera (100g,7*,9*), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Sałatka z burakiem (100g,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), szynka gotowana (30g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Biskopty (20g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

II śniadanie: Jabłko pieczone z serkiem waniliowym (150g,7*)

Obiad: Zupa ziemniaczana (280ml,1*,7*,9*), gulasz wołowy (100g,1*,7*,9*), kasza jęczmienna (150g,1*), surówka z marchwi, jabłka i selera (150g,7*,9*), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Biszkopty (50g,1*,7*)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

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

II śniadanie: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), ser typu 'fromage' (30g,7*), sałata zielona (5g), papryka (15g)

Obiad: Zupa ziemniaczana (280ml,1*,7*,9*), potrawka wołowa (100g,1*,7*,9*), kasza jęczmienna (150g,1*), surówka z marchwi, jabłka i selera (150g,7*,9*), kompot b/c (250ml)

Podwieczorek: Jabłko (100g)

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

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), masłem (5g,7*), polędwica sopocka (15g), mix sałat (5g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2138 kcal	90g	274g/ cukry 27g	90g/ nasycone 36g	2651 mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2190 kcal	80g	274g/ cukry 28g	89g/ nasycone 37g	2255 mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2086 kcal	75g	273g/ cukry 28g	83g/ nasycone 30g	2236 mg	26g

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1604 kcal	61g	205g/ w tym cukry 33g	75g/ nasycone 26g	1633 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2370 kcal	85g	298g/ w tym cukru 44g	82g/ nasycone 31g	2443 mg	28g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2155 kcal	100g	276g/cukry 24g	89g/ nasycone 36g	2571 mg	43g

JADŁOSPIS DZIEŃ 31.07.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Płatki ryżowe na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), jaja (60g,3*), mix sałat (10g), ogórek świeży (40g), herbata b/c (250ml)

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

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Płatki ryżowe na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), jaja (60g,3*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

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

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

Śniadanie: Płatki ryżowe na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), jaja (60g,3*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

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

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

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

II śniadanie: Kisiel z tartym jabłkiem b/c (100ml,1*)

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

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Płatki ryżowe na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), jaja (60g,3*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

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

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

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

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

II śniadanie: Kisiel b/c (200ml,1*)

Obiad: Zupa wielowarzywna z makaronem (280ml,1*,7*,9*), ryba w jarzynach gotowana na parze (100g, 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 rzodkiewką i szczypiorkiem (100g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata masłowa (10g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

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	2130 kcal	98g	268g/ cukru 45g	79g/ nasycone 28g	2132 mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	1994 kcal	102g	269g/ w tym cukry 53g	62g/ nasycone 28g	2111 mg	29g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	1994 kcal	102g	269g/ w tym cukry 53g	62g/ nasycone 28g	2111 mg	29g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1613 kcal	85g	197g/ w tym cukry 43g	59g/ w tym nasycone 25g	1673 mg	25g

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2196 kcal	103g	320g/ w tym cukry 55g	63g/ w tym nasycone 28g	2113 mg	33g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2083 kcal	104g	255g/ w tym cukry 21g	79g/ w tym nasycone 31g	2224 mg	37g

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.