

JADŁOSPIS DZIEŃ 01.08.2026-10.08.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

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

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami (280ml,1*,7*,9*), zapiekanka z ziemniaków, jaj, kielbasy (280g,1*,3*,7*,9*), sos pomidorowy (100ml,1*,7*), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocy: Kefir (150g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

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

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

Posiłek nocy: Kefir (150g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

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

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

Posiłek nocy: Kefir (150g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Kurczak gotowany (40g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), roszponka (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Jogurt pitny (220ml,7*)

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

Kolacja: Serek z ziołami (50g,7*), dżem niskosłodzony (25g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), sałata masłowa (10g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocy: Kefir (150g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

II śniadanie: Jogurt pitny (220ml,7*)

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

Kolacja: Serek z ziołami (50g,7*), dżem niskosłodzony (25g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata masłowa (10g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocy: Kefir (150g,7*)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

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

II śniadanie: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), masło (5g,7*), hummus (15g,6*,11*), sałata masłowa (5g), papryka (10g)

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

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

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

Posiłek nocy: Kefir (150g, 7*)

Podsumowanie:

Dieta	Energia:	Białko:	Węglowodany ogółem/ sacharoza	Tłuszcze/w tym tłuszcze nasycone	Sód	Błonnik pokarmowy
Podstawowa dla osób dorosłych D01	2046.3 kcal	102g	266g/ w tym cukry 24g	76g/ w tym nasycone 26g	2479 mg	27g
Łatwostrawna D02	2185 kcal	101g	289g/ w tym cukry 32g	76g/ w tym nasycone 28g	2103 mg	33g
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3 D05	1883 kcal	78g	271g/ w tym cukry 28g	59g/ w tym nasycone 26g	2216 mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1467 kcal	68g	198g/ w tym cukry 18g	48g/ w tym nasycone 18g	1845mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2148 kcal	88g	295g/ w tym cukry 28g	68g/ w tym nasycone 29g	2316 mg	28g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJ ALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2174 kcal	102g	266g/ w tym cukry 24g	72g/ w tym nasycone 25g	2416 mg	45g

JADŁOSPIS DZIEŃ 02.08.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

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

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*,9*), szynka pieczona (100g,1*), sos majerankowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałatka z buraka i jabłka (150g), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Polędwica sopocka (40g), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Mus owocowy (100ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*,9*), szynka duszona (100g,1*), sos majerankowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałatka z buraka i jabłka (150g), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Polędwica sopocka (40g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Mus owocowy (100ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*,9*), szynka duszona (100g,1*), sos majerankowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałatka z buraka i jabłka (150g), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Polędwica sopocka (40g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Mus owocowy (100ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

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

II śniadanie: Arbuz (100g)

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną (250ml,1*,7*,9*), szynka duszona (80g,1*), sos majerankowy (50ml,1*,7*), ziemniaki (100g,7*), sałatka z buraka i jabłka (100g), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Polędwica sopocka (40g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Mus owocowy (100ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

II śniadanie: Arbuz (100g)

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*,9*), szynka duszona (100g,1*), sos majerankowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałatka z buraka i jabłka (150g), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Polędwica sopocka (40g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Mus owocowy (100ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

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

II śniadanie: Arbuz (100g)

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

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7*)

Kolacja: Polędwica sopocka (40g), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), masłem (5g,7*), jajkiem (50g,3*), sałata lodowa (5g)

Podsumowanie:

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:	1909 kcal	86g	266g / w tym cukry 48g	67g/w tym nasycone 26g	2119 mg	25 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	1915 kcal	92g	265g/ w tym cukry 34g	67/ w tym nasycone 25g	2112 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	1915 kcal	92g	265g/ w tym cukry 34g	67/ w tym nasycone 25g	2112 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1483 kcal	70g	204g/ w tym cukry 22g	47g/ w tym nasycone 22g	1566mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2151 kcal	98g	299g/ w tym cukry 41g	74g/ w tym nasycone 27g	1981 mg	25g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	2128 kcal	102 g	250g/ w tym cukry 22g	87g/ w tym nasycone 22g	2518 mg	36g

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

JADŁOSPIS DZIEŃ 03.08.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), smalczyk z fasoli (50g,7*), chleb pszenny (100g,1*), sałata lodowa (10g), rzodkiewka (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami (280ml, 1*,7*,9*), makaron penne z sosem pomidorowo-mięsnym (350g,1*,7*,9*), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami (280ml, 1*,7*,9*), makaron penne z sosem pomidorowo-mięsnym (350g,1*,7*,9*), herbata b/c (250ml)

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

Obiad: Zupa grysikowa (280ml, 1*,7*,9*), pulpet wołowy (100g,1*,3*,7*), sos koperkowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Pasta z kurcząt (100g,7*), 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: Płatki owsiane na mleku (200ml,1*,7*), masło (10g,7*), serek z ziołami (50g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Galaretka z czerwoną porzeczką (100g,7*)

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

II śniadanie: Galaretka z czerwoną porzeczką (150g,7*)

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami (280ml, 1*,7*,9*), makaron penne z sosem pomidorowo-mięsnym (350g,1*,7*,9*), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Smalczyk z fasoli (80g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata lodowa (10g), rzodkiewka(40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Sok pomidorowy (250ml)

Obiad: Zupa grysikowa (280ml, 1*,7*,9*), pulpet wołowy (100g,1*,3*,7*), sos koperkowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), masłem (5g,7*), szynka konserwowa (30g), sałata masłowa (5g)

Kolacja: Pasta z kurcząt (100g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata karbowana (10g), 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:	2177 kcal	88g	303g/ w tym cukry 41g	75g/ w tym nasycone 27g	2289 mg	29g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	2145 kcal	90g	294g/ w tym cukry 39g	74g/ w tym nasycone 29g	2115 mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	2110 kcal	92 g	287g/ w tym cukry 31g	73g/ w tym nasycone 28g	2126 mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1571 kcal	87g	202g/ w tym cukry 23g	49g/ w tym nasycone 23g	1619 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2252 kcal	99g	318g/ w tym cukry 38g	72 g/ w tym nasycone 28g	1655 mg	26 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	2030 kcal	102g	242g/ w tym cukry 22g	78g/ nasycone 32g	2456 mg	40g

JADŁOSPIS DZIEŃ 04.08.2026

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*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (50g), kawa z ml. b/c (250ml,1*,7*)

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (280g,1*,7*,9*), filet z piersi kurczaka zawijany ze szpinakiem i serem topionym (120g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), fasolka szparagowa (150g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Polędwica staropolska (40g), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), mix sałat (10g), papryka (40g), herbata b/c (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*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (40), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

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

Kolacja: Polędwica staropolska (40g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/c (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*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (40), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

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

Kolacja: Polędwica staropolska (40g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/c (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*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (40), kawa z ml. b/cukru (200ml,1*,7*)

II śniadanie: Budyń waniliowy (150ml,7*)

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

Kolacja: Polędwica staropolska (40g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/c (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*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (40), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

II śniadanie: Budyń waniliowy (150ml,7*)

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

Kolacja: Polędwica staropolska (40g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/c (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,1*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (40), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

II śniadanie: Kisiel b/c (200ml,7*)

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

Podwieczorek: Kefir (150ml,7*)

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

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), serek z ziołami (20g,7*), roszponka (5g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA	1996 kcal	88g	256g/ w tym cukry	70g/ w tym	2261mg	25g

DLA OSÓB DOROSŁYCH D01			34g	nasycone 28g		
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2028 kcal	86g	255g/ w tym cukry 38g	77g/w tym nasycone 29g	2020 mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2028 kcal	86g	255g/ w tym cukry 38g	77g/w tym nasycone 29g	2020 mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1513 kcal	70g	213g/ w tym cukry 33g	52g/ w tym nasycone 24g	1531 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2159 kcal	92g	276g/ w tym cukry 51g	80g/ w tym nasycone 31g	2088 mg	25g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2111 kcal	102g	271g/ w tym cukry 21g	81g/ nasycone 32g	2390 mg	38g

JADŁOSPIS DZIEŃ 05.08.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), ser topiony (10g,7*), dżem niskosłodzony (25g), chleb pszenny (100g,1*), roszponka (10g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa pieczarkowa z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), kopytka (250g,1*,3*,7*), sos mięsny (100g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

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

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą (280ml,1*,7*,9*), potrawka ze schabu (100g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,1*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), serek ziarnisty (50g,7*), dżem niskosłodzony (25g), bułka wrocławska (100g,1*), roszonek (10g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą (280ml,1*,7*,9*), potrawka ze schabu (100g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,1*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Sałatka z serem mozzarella (150g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), szynka konserwowa (40g), herbata b/cukru (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 ziarnisty (50g,7*), dżem niskosłodzony (25g), bułka wrocławska (60g,1*), roszonek (10g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Brzoskwinia (100g)

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą (250ml,1*,7*,9*), potrawka ze schabu (80g,1*,7*,9*), ziemniaki (100g,1*), sałata lodowa z marchewką i olejem (100g), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), serek ziarnisty (50g,7*), dżem niskosłodzony (25g), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (10g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Brzoskwinia (100g)

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą (280ml,1*,7*,9*), potrawka ze schabu (100g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,1*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

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

II śniadanie: Brzoskwinia (100g)

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą (280ml,1*,7*,9*), potrawka ze schabu (100g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,1*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), masło (5g,7*), polędwica sopocka (15g,7*), pomidor (15g)

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

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

Podsumowanie:

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2123 kcal	87g	310g/ w tym cukry 42g	65g/ w tym nasycone 28g	2517 mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2058 kcal	90g	269g/ w tym cukry 43g	74 g/ w tym nasycone 29g	2553mg	26g

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2058 kcal	90g	269g/ w tym cukry 43g	74 g/ w tym nasycone 29g	2553mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1553 kcal	72g	219g/ w tym cukry 26g	54g/ nasycone 25g	2011mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2108 kcal	91g	280g/ w tym cukry 54g	75g/ w tym nasycone 29g	2517mg	26g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2066 kcal	88g	245g/ w tym cukry 22g	89g/ w tym nasycone 40g	2511 mg	37g

JADŁOSPIS DZIEŃ 06.08.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Szynka krakowska (40g), masło (10g,7*), chleb pszenny (50g,1*), kajzerki (50g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Kurczak gotowany (40g), masło (10g,7*), kajzerki (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (280ml.,1*,7*,9*), kotlet mielony duszony (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), marchew z groszkiem (150g,7*), kompot b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Kurczak gotowany (40g), masło (10g,7*), kajzerki (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (280ml.,1*,7*,9*), kotlet mielony duszony (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), marchew z groszkiem (150g,7*), kompot b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Kurczak gotowany (40g), masło (10g,7*), kajzerki (60g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (250ml.,1*,7*,9*), kotlet mielony duszony (80g,1*,3*,7*), ziemniaki (100g,7*), marchew z groszkiem (100g,7*), kompot b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Kurczak gotowany (40g), masło (10g,7*), kajzerki (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (280ml.,1*,7*,9*), kotlet mielony duszony (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), marchew z groszkiem (150g,7*), kompot b/c (250ml)

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

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Kurczak gotowany (40g), masło (10g,7*), chleb graham (100g), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), smalczyk z fasoli (15g), roszponka (5g), papryka (15g)

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (280ml.,1*,7*,9*), kotlet mielony duszony (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), mizeria (150g,7*), kompot b/c (250ml)

Podwieczorek: Jabłko (100g)

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

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*),serek śmietankowy (20g,7*),pomidor (30g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:	2137 kcal	83g	279g/ w tym cukry 48g	84g/ w tym nasycone 29g	1750 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	2121 kcal	98g	283g/ w tym cukry 27g	72g/ w tym nasycone 28g	1927 mg	31g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2121 kcal	98g	283g/ w tym cukry 27g	72g/ w tym nasycone 28g	1927 mg	31g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1522 kcal	78g	192g/ w tym cukry 31g	54g/ nasycone 19g	1450mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2212 kcal	102g	299g/ w tym cukry 38g	76g/ w tym nasycone 32g	1998 mg	31 g
DIETA Z	2026 kcal	102g	233g/ w tym cukry	78g/ w tym	2306 mg	36g

OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNY CH WĘGLOWODANÓW D03:			19g	nasycone 33g		
---	--	--	-----	--------------	--	--

JADŁOSPIS DZIEŃ 07.08.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Płatki kukurydziane (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), jaja (50g,3*), chleb pszenny (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (50g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (280ml, 1*,7*,9*), naleśniki z serem (300g,1*,3*,7*), bita śmietana (15g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Ser żółty (60g,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), roszponka (10g), ogórek kiszony (40g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Płatki kukurydziane (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), jaja (50g,3*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa(10g), pomidor (50g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (280ml, 1*,7*,9*), makaron z jabłkiem i cynamonem (300g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Płatki kukurydziane (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), jaja (50g,3*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa(10g), pomidor (50g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem (280ml, 1*,7*,9*), ryba gotowana na parze z jarzynami (100g,4*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana (150g), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Płatki kukurydziane (200ml,1*,7*), masło (10g,7*), jaja (50g,3*), bułka wrocławska (60g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (50g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Mus owocowy (100ml)

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (250ml, 1*,7*,9*), makaron z jabłkiem i cynamonem (200g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Płatki kukurydziane (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), jaja (50g,3*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa(10g), pomidor (50g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Mus owocowy (100ml)

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (280ml, 1*,7*,9*), makaron z jabłkiem i cynamonem (300g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

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

II śniadanie: Kisiel (200ml,1*)

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem (280ml, 1*,7*,9*), ryba gotowana na parze z jarzynami (100g,4*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana (150g), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7*)

Kolacja: Ser żółty (60g,7*), masło (10g), chleb graham (100g,1*), roszponka (10g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), pasztet drobiowy (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	2250 kcal	101g	282 g/ w tym cukry 52g	83g/ nasycone 38g	2571mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2220 kcal	77g	340g/ w tym cukry 53g	65g/ nasycone 28g	1728mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	2220 kcal	77g	340g/ w tym cukry 53g	65g/ nasycone 28g	1728mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1555 kcal	66g	226g/ 48g cukry	50g/ nasycone 24g	1432mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2262 kcal	77g	350g/ 52g cukry	65g/ 28g nasycone	1730mg	25g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	1993 kcal	102g	253g/ 24g cukry	67g/ nasycone 27g	2040 mg	34g

JADŁOSPIS DZIEŃ 08.08.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie Pasztet pieczony (100g,1*,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), mix sałat (10g), rzodkiewka (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa ziemniaczana (280ml,1*,7*,9*), łazanki z mięsem i kapustą (300g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Kurczak gotowany (30g,), serek z ziołami (50g,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), sałata zielona (10g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Pasztet pieczony (100g,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/c (250ml)

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

Kolacja: Kurczak gotowany (30g,), serek z ziołami (50g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

Śniadanie: Polędwica góralska (40g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/c (250ml)

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

Kolacja: Kurczak gotowany (30g,), serek z ziołami (50g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Polędwica góralska (40g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Jabłko pieczone z serkiem waniliowym (200g,7*)

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

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Polędwica góralska (40g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Jabłko pieczone z serkiem waniliowym (200g,7*)

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

Kolacja: Kurczak gotowany (30g,), serek z ziołami (50g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

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

II śniadanie: Jabłko (100g)

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

Podwieczorek: Kefir (150ml,7*)

Kolacja: Kurczak gotowany (30g,), serek z ziołami (50g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata zielona (10g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

Podsumowanie

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA	2011 kcal	98g	258g/ cukry 36g	78g/ nasycone 28g	2448mg	29g

DLA OSÓB DOROSŁYCH D01						
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2102 kcal	99g	305g/ cukry 32g	84g/nasycone 34g	2480 mg	35g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D03:	2142 kcal	97g	299g/ cukry 32g	69g/nasycone 28g	2439mg	34g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1458 kcal	56g	212g/ w tym cukry 35g	49 g/ nasycone 21g	2135mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2271 kcal	101g	317g/ w tym cukry 49g	74g/ w tym nasycone 32g	2478 mg	36g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNY CH WĘGLOWODANÓW D05:	2169 kcal	98g	277g/ w tym cukry 26g	83g/ nasycone 33g	2417mg	44g

JADŁOSPIS DZIEŃ 09.08.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

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

Obiad: Rosół z makaronem (280ml,1*,7*,9*), filet z kurczaka smażony (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z marchwi jabłka i selera (150g,7*), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Polędwica wiśniowa (40g), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (50g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Biskupki (20g,3*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

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

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

Posiłek nocny: Biskupki (20g,3*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

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

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

Posiłek nocny: Biskupki (20g,3*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

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

II śniadanie: Jogurt pitny (220ml,7*)

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

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

Posiłek nocny: Biskupki (20g,3*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

II śniadanie: Jogurt pitny (220ml,7*)

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

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

Posiłek nocny: Biszkopty (20g,3*,7*)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

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

II śniadanie: Brzoskwinia (100g)

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

Podwieczorek: Skyr naturalny (150g,7*)

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

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), masłem (5g,7*), jajkiem (50g,3*), sałata lodowa (10g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	1992 kcal	89g	269g/ cukry 46g	72g/ nasycone 27g	2199 mg	25g

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	1940 kcal	87g	267g/ cukry 49g	70g/ nasycone 28g	2142 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	1940 kcal	87g	267g/ cukry 49g	70g/ nasycone 28g	2142 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1492 kcal	68g	211g/ w tym cukry 31g	53g/ nasycone 24g	1569mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2105 kcal	95g	265g/ w tym cukru 50g	78g/ nasycone 31g	2288 mg	25g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	1998 kcal	102g	248g/cukry 21g	72g/ nasycone 28g	2560 mg	36g

JADŁOSPIS DZIEŃ 10.08.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

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

Obiad: Zupa ogórkowa z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), wątróbka drobiowa (100g,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), chleb pszenny (100g,1*), sałata lodowa (10g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Mus owocowy (100ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

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

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*,9*),wątróbka drobiowa (100g,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 lodowa (10g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Mus owocowy (100ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

Śniadanie: Płatki ryżowe na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), serek śmietankowy (50g,7*), bułka wrocławska (100g,1*),roszponka (10g), pomidor (50g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*,9*), potrawka wołowa (100g,1*,7*,9*), ryż (150g,1*), 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 lodowa (10g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Mus owocowy (100ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Płatki ryżowe na mleku (200ml,1*,7*), masło (10g,7*), serek śmietankowy (50g,7*), bułka wrocławska (60g,1*),roszponka (10g), pomidor (50g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Kisiel (100ml,1*)

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną (250ml,1*,7*,9*), potrawka wołowa (80g,1*,7*,9*), ryż (100g,1*), 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 lodowa (10g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Mus owocowy (100ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Płatki ryżowe na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), serek śmietankowy (50g,7*), bułka wrocławska (100g,1*),roszponka (10g), pomidor (50g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Kisiel (200ml, 1*)

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*,9*), potrawka wołowa (100g,1*,7*,9*), ryż (150g,1*), 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 lodowa (10g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Mus owocowy (100ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

Śniadanie: Smalczyk z fasoli (50g,7*), masło (10g,) chleb graham (100g,1*), roszonek (10g), pomidor (50g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Kisiel b/c (200ml, 1*)

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*,9*), potrawka wołowa (100g,1*,7*,9*), ryż (150g,1*), sałata zielona z jogurtem (150g,7*), herbata b/c (250ml)

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

Kolacja: Pasta z kurcząt (100g, 1*,7*,9*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata lodowa (10g), 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	2159 kcal	94g	278g/ cukru 39g	73g/ nasycone 35g	2363 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2144 kcal	93g	2g/ w tym cukry 40g	72g/ nasycone 35g	2321 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	2143 kcal	88g	290g/ w tym cukry	71g/ nasycone 29g	1926 mg	25g

Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:			39g			
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1513 kcal	70g	225g/ w tym cukry 43g	56g/ w tym nasycone 21g	1283 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2244 kcal	88g	316g/ w tym cukry 49g	73g/ w tym nasycone 33g	1924 mg	26g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNY CH WĘGLOWODANÓW D03	2153 kcal	106g	253g/ w tym cukry 18g	74g/ w tym nasycone 29g	2442 mg	39g

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.