

JADŁOSPIS DZIEŃ 11.08.2026-20.08.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Parówki drobiowe (150g,1*,7*), masło (10g,7*), bułka grahamka (100g,1*), chleb pszenny (50g,1*), keczup (10g), sałata karbowana (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z kasza manną (280ml,1*,7*,9*), zraz wieprzowy zawijany z warzywami (120g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), fasola szparagowa (150g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocy: Kefir (150g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

Obiad: Zupa jarzynowa z kasza manną (280ml,1*,7*,9*), klops drobiowy (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), fasola szparagowa (150g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocy: Kefir (150g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

Obiad: Zupa jarzynowa z kasza manną (280ml,1*,7*,9*), klops drobiowy (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), fasola szparagowa (150g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocy: Kefir (150g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

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

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

Obiad: Zupa jarzynowa z kasza manną (250ml,1*,7*,9*), klops drobiowy (80g,1*,3*,7*), ziemniaki (100g,7*), fasola szparagowa (100g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Sałatka ziemniaczana (100g,1*,7*,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), sałata masłowa (10g), szynka konserwowa (30g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocy: Kefir (150g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

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

Obiad: Zupa jarzynowa z kasza manną (280ml,1*,7*,9*), klops drobiowy (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), fasola szparagowa (150g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocy: Kefir (150g,7*)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

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

II śniadanie: Jabłko (100g)

Obiad: Zupa jarzynowa z kasza manną (280ml,1*,7*,9*), klops drobiowy (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), fasola szparagowa (150g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), serek z ziołami (15g,7*), sałata lodowa (5g), papryka (10g)

Kolacja: Sałatka ziemniaczana (150g,1*,7*,9*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata masłowa (10g), szynka konserwowa (40g), 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	2192 kcal	97g	266g/ w tym cukry 41g	89g/ w tym nasycone 34g	2579 mg	34g
Łatwostrawna D02	2199 kcal	96g	267g/ w tym cukry 36g	82g/ w tym nasycone 36g	2513 mg	31g
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3 D05	2064 kcal	87g	264g/ w tym cukry 36g	79g/ w tym nasycone 30g	2314 mg	31g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1626 kcal	87g	177g/ w tym cukry 38g	67g/ w tym nasycone 28g	1695mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2236 kcal	104g	332g/ w tym cukry 56g	78g/ w tym nasycone 34g	2516 mg	31g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJAL NYCH WĘGLOWODANÓW D03	2071.6 kcal	102g	256g/ w tym cukry 29g	78g/ w tym nasycone 36g	2516 mg	46g
--	-------------	------	--------------------------	----------------------------	---------	-----

JADŁOSPIS DZIEŃ 12.08.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

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

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

Kolacja: Pasta z jaj z zieleniną (100g,3*,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), roszponka (10g), kawa z ml. b/c (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Herbatniki (20g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

Obiad: Żurek z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), kotlet mielony duszony (100g,1*,3*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata pekińska z marchewką i olejem (150g), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Pasta z jaj z zieleniną (100g,3*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (10g), kawa z ml. b/c (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Herbatniki (20g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), plaster sera białego (50g,1*,7*), sałata lodowa (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem (280ml,1*,3*,7*,9*), kotlet mielony duszony (100g,1*,3*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata pekińska z marchewką i olejem (150g), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Pasta z jaj z zieleniną (100g,3*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*),roszponka (10g), kawa z ml. b/c (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Herbatniki (20g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

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

II śniadanie: Arbuz (100g)

Obiad: Żurek z ziemniakami (250ml,1*,7*,9*), kotlet mielony duszony (80g,1*,3*,7*,9*), ziemniaki (100g,7*), sałata pekińska z marchewką i olejem (100g), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Pasta z jaj z zieleniną (80g,3*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*),roszponka (10g), kawa z ml. b/c (200ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Herbatniki (20g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), plaster sera białego (50g,1*,7*) sałata lodowa (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Arbuz (100g)

Obiad: Żurek z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), kotlet mielony duszony (100g,1*,3*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata pekińska z marchewką i olejem (150g), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Pasta z jaj z zieleniną (100g,3*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszonek (10g), kawa z ml. b/c (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Herbatniki (20g,1*,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: Arbuz (100g)

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem (280ml,1*,3*,7*,9*), kotlet mielony duszony (100g,1*,3*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata pekińska z marchewką i olejem (150g), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Sok pomidorowy (250ml.)

Kolacja: Pasta z jaj z zieleniną (100g,3*,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), roszponka (10g), kawa z ml. b/c (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), masłem (5g,7*), szynka gotowana (15g), 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:	2197 kcal	87g	288g / w tym cukry 53g	81g/w tym nasycone 35g	2319 mg	25 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	2056.3 kcal	84g	269g/ w tym cukry 43g	72/ w tym nasycone 34g	2212 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	2056.3 kcal	84g	269g/ w tym cukry 43g	72/ w tym nasycone 34g	2212 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1651 kcal	73g	204g/ w tym cukry 29g	56g/ w tym nasycone 26g	1566mg	25g

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2323 kcal	99g	319g/ w tym cukry 51g	76g/ w tym nasycone 37g	2181 mg	25g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	2184 kcal	112 g	249g/ w tym cukry 33g	87g/ w tym nasycone 37g	2518 mg	36g

JADŁOSPIS DZIEŃ 13.08.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01

Śniadanie: Kiełbasa krakowska (30g), ser topiony (10g,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (50g,1*), bułka grahamka (100g,1*), sałata zielona (10g), ogórek świeży (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

Kolacja: Pasta warzywna (120g), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Kurczak gotowany (40g), ser topiony (10g,7*), masło (10g,7*), kajzerki (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami (280ml, 1*,7*,9*), karkówka duszona (100g,1*), ziemniaki (150g,7*), sos majerankowy (100ml,1*,7*), buraki gotowane (150g,7*), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Serek z ziołami (50g,7*), miód (25g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Kurczak gotowany (40g), masło (10g,7*), kajzerki (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa przecierana z grzankami (280ml, 1*,7*,9*), karkówka duszona (100g,1*), ziemniaki (150g,7*), sos majerankowy (100ml,1*,7*), buraki gotowane (150g,7*), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Serek śmietankowy (50g,7*), miód (25g), masło (10g,7*), butka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Kurczak gotowany (30g), ser topiony (10g,7*), masło (10g,7*), kajzerki (60g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami (200ml, 1*,7*,9*), karkówka duszona (80g,1*), ziemniaki (100g,7*), sos majerankowy (50ml,1*,7*), buraki gotowane (100g,7*), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Serek z ziołami (50g,7*), miód (25g), masło (10g,7*), butka wrocławska (60g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Sok Kubuś (200ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Kurczak gotowany (40g), ser topiony (10g,7*), masło (10g,7*), kajzerki (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami (280ml, 1*,7*,9*), karkówka duszona (100g,1*), ziemniaki (150g,7*), sos majerankowy (100ml,1*,7*), buraki gotowane (150g,7*), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Serek z ziołami (50g,7*), miód (25g), masło (10g,7*), butka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

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

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

Obiad: Zupa przecierana z grzankami (280ml, 1*,7*,9*), karkówka duszona (100g,1*), kasza gryczana (150g,7*), sos majerankowy (100ml,1*,7*), buraki gotowane (150g,7*), kompot b/c (250ml)

Podwieczorek: Jabłko (100g)

Kolacja: Pasta warzywna (120g), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (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:	2134 kcal	74g	260g/ w tym cukry 45g	79g/ w tym nasycone 32g	2289 mg	36g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	2075 kcal	86g	279g/ w tym cukry 39g	78g/ w tym nasycone 34g	2515 mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	2082 kcal	84g	288g/ w tym cukry 37g	75g/ w tym nasycone 31g	2526 mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1482 kcal	57g	202g/ w tym cukry 27g	65g/ w tym nasycone 26g	2019 mg	25g

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2141 kcal	89g	277g/ w tym cukry 30g	78 g/ w tym nasycone 34g	2455 mg	26 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	2187 kcal	94g	242g/ w tym cukry 26g	78g/ nasycone 32g	2556 mg	43g

JADŁOSPIS DZIEŃ 14.08.2026

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 lodowa (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą kukurydzianą (280g,1*,7*,9*), ryba smażona (120g,1*,3*,4*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z czerwonej kapusty (150g,1*,7*,10*), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą kukurydzianą (280g,1*,7*,9*), ryba w jarzynach (100g,4*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem (150g,7*), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą kukurydzianą (280g,1*,7*,9*), ryba w jarzynach (100g,4*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem (150g,7*), herbata b/c (250ml)

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

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

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*), sałata lodowa(10g), pomidorki koktajlowe (40), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Galaretka owocowa na biskwoptach (100g,1*,3*,7*)

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą kukurydzianą (200g,1*,7*,9*), ryba w jarzynach (80g,4*,7*), ziemniaki (100g,7*), sałata zielona z jogurtem (100g,7*), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

II śniadanie: Galaretka owocowa na biskwoptach (100g,1*,3*,7*)

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą kukurydzianą (280g,1*,7*,9*), ryba w jarzynach (100g,4*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem (150g,7*), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

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

II śniadanie: Kisiel b/c (200ml)

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą kukurydzianą (280g,1*,7*,9*), ryba w jarzynach (100g,4*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Kefir (150ml,7*)

Kolacja: Ser twaróg z rzodkiewką i ogórkiem (100g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata karbowana (10g), herbata b/c (250ml)

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

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2188 kcal	101g	271g/ w tym cukry 56g	85g/ w tym nasycone 28g	2361mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2012 kcal	98g	273g/ w tym cukry 45g	72g/w tym nasycone 32g	2124 mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2012 kcal	98g	273g/ w tym cukry 45g	72g/w tym nasycone 32g	2124 mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1540 kcal	75g	204g/ w tym cukry 39g	51g/ w tym nasycone 22g	1631 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE	2098 kcal	98g	289g/ w tym cukry 49 g	74g/ w tym nasycony 32g	2188 mg	28g

LAKTACJI C02						
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2171 kcal	105g	263g/ w tym cukry 24g	74g/ nasycone 30g	2149 mg	36g

JADŁOSPIS DZIEŃ 15.08.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

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

Obiad: Rosół z makaronem (280ml,1*,7*,9*), indyk duszony (100g,1*), sos jarzynowy (100ml.,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), marchew gotowana z groszkiem (150g,1*,7*), kompot 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: Bułka maślano-drożdżowa (50g,1*,3*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

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

Obiad: Rosół z makaronem (280ml,1*,7*,9*), indyk duszony (100g,1*), sos jarzynowy (100ml.,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), marchew gotowana z groszkiem (150g,1*,7*), kompot 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: Bułka maślano-drożdżowa (50g,1*,3*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Szynka gotowana (40g.), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa wielowarzywna z makaronem (280ml,1*,7*,9*), indyk duszony (100g,1*), sos jarzynowy (100ml.,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), marchew gotowana z groszkiem (150g,1*,7*), kompot 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: Bułka maślano-drożdżowa (50g,1*,3*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Szynka gotowana (40g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Budyń waniliowy z sokiem owocowym (100ml,1*,7*)

Obiad: Rosół z makaronem (200ml,1*,7*,9*), indyk duszony (80g,1*), sos jarzynowy (50ml,1*,7*,9*), ziemniaki (100g,7*), marchew gotowana z groszkiem (100g,1*,7*), kompot 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: Bułka maślano-drożdżowa (50g,1*,3*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Szynka gotowana (40g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Budyń waniliowy z sokiem owocowym (100ml,1*,7*)

Obiad: Rosół z makaronem (280ml,1*,7*,9*), indyk duszony (100g,1*), sos jarzynowy (100ml,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), marchew gotowana z groszkiem (150g,1*,7*), kompot 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: Bułka maślano-drożdżowa (50g,1*,3*,7*)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

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

II śniadanie: Brzoskwinia (100g)

Obiad: Zupa wielowarzywna z makaronem (280ml,1*,7*,9*), indyk duszony (100g,1*), sos jarzynowy (100ml,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), warzywa gotowane na parze (150g,1*,7*), kompot b/c (250ml)

Podwieczorek: Skyr naturalny (150g,7*)

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

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), serek śmietankowy (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	2172 kcal	97g	266g/ w tym cukry 42g	91g/ w tym nasycone 32g	2517 mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2147 kcal	96g	277g/ w tym cukry 48g	79 g/ w tym nasycone 34 g	2425 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2024 kcal	88g	278g/ w tym cukry 46g	77 g/ w tym nasycone 30g	2158mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1457 kcal	64g	219g/ w tym cukry 22g	57g/ nasycone 24g	2001mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2154 kcal	93g	267g/ w tym cukry 38g	85g/ w tym nasycone 32g	2261mg	25g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2194 kcal	104g	256g/ w tym cukry 26g	90g/ w tym nasycone 32g	2544 mg	36g

JADŁOSPIS DZIEŃ 16.08.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

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

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

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

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (280ml,1*,7*,9*), klops drobiowy (100g,1*,3*,7*), sos koperkowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g), kompot b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

Obiad: Zupa ryżowa (280ml,1*,7*,9*), klops drobiowy (100g,1*,3*,7*), sos koperkowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g), kompot b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

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

II śniadanie: Sok Kubuś (200ml)

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (200ml,1*,7*,9*), klops drobiowy (80g,1*,3*,7*), sos koperkowy (50ml,1*,7*), ziemniaki (100g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (100g), kompot b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

II śniadanie: Sok Kubuś (200ml)

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (280ml,1*,7*,9*), klops drobiowy (100g,1*,3*,7*), sos koperkowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g), kompot b/c (250ml)

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

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Plaster sera białego (100g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g), sałata zielona (10g), ogórek świeży (50g), herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Zupa ryżowa (280ml,1*,7*,9*), klops drobiowy (100g,1*,3*,7*), sos koperkowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g), kompot b/c (250ml)

Podwieczorek: Sok pomidorowy (250ml)

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

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

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:	2172 kcal	90g	277g/ w tym cukry 47g	89g/ w tym nasycone 34g	2359 mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	2098 kcal	98g	271g/ w tym cukry 60g	77g/ w tym nasycone 30g	1952 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2079 kcal	88g	266g/ w tym cukry 58g	77g/ w tym nasycone 30g	1946 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1536 kcal	68g	203g/ w tym cukry 44g	53g/ nasycone 23g	1552mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2184 kcal	90g	292g/ w tym cukry 65g	77g/ w tym nasycone 30g	2003 mg	29 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	2111 kcal	108g	270g/ w tym cukry 23g	74g/ w tym nasycone 28g	2506 mg	40g

JADŁOSPIS DZIEŃ 17.08.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Płatki kukurydziane (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), ser żółty (40g,7*), chleb pszenny (100g,1*), mix sałat (10g), papryka (50g), herbata b/cukru (250ml)

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

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

Posiłek nocny: Mus owocowy (100ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Płatki kukurydziane (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), serek z ziołami (50g,7*), butka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (50g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (280ml, 1*,7*,9*), potrawka z kurczaka (100g, 1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z marchewką i koperkiem (150g,7*), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Mus owocowy (100ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Płatki kukurydziane (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), serek z ziołami (50g,7*), butka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (50g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (280ml, 1*,7*,9*), potrawka z kurczaka (100g, 1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z marchewką i koperkiem (150g,7*), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Mus owocowy (100ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Płatki kukurydziane (200ml,1*,7*), masło (10g,7*), serek z ziołami (50g,7*), butka wrocławska (60g,1*), mix sałat (10g), pomidor (50g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Kisiel z tartym jabłkiem (150ml,1*)

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (200ml, 1*,7*,9*), potrawka z kurczaka (80g, 1*,7*,9*), ziemniaki (100g,7*), cukinia gotowana z marchewką i koperkiem (100g,7*), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Mus owocowy (100ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Płatki kukurydziane (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), serek z ziołami (50g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (50g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Kisiel z tartym jabłkiem (150ml,1*)

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (280ml, 1*,7*,9*), potrawka z kurczaka (100g, 1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z marchewką i koperkiem (150g,7*), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Mus owocowy (100ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Ser żółty (60g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,7*), mix sałat (10g), papryka (50g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Kisiel (200ml,1*)

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (280ml, 1*,7*,9*), potrawka z kurczaka (100g, 1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z marchewką i koperkiem (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Kefir (150g,7*)

Kolacja: Pasta z karkówki (100g,7*,9*), masło (10g), chleb graham (100g,1*), roszponka (10g), 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	2188 kcal	84g	288 g/ w tym cukry 38g	80g/ nasycone 32g	2599mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2092 kcal	84g	272g/ w tym cukry 42g	81g/ nasycone 34g	2528mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	2092 kcal	84g	272g/ w tym cukry 42g	81g/ nasycone 34g	2528mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1469 kcal	65g	180g/ 48g cukry	59g/ nasycone 26g	1632mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2109 kcal	82g	298g/ 60g cukry	80g/ 32g nasycone	2033mg	26g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	2070 kcal	102g	253g/ 33g cukry	88g/ nasycone 35g	2540 mg	40g

JADŁOSPIS DZIEŃ 18.08.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie Pasta z jaj z zieleniną (100g,1*,3*,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (50g,1*), bułka grahamka (100g,1*), sałata karbowana (10g), pomidorki koktajlowe (40g), kawa z ml. b/c (250ml,1*,7*)

Obiad: Zupa jarzynowa z kasza jaglaną (280ml,1*,7*,9*), schab zawijany z włoszczyzną (100g, 9*), ziemniaki (150g,7*), kalafior gotowany (150g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Parówki drobiowe (150g), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), keczup (10g), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

Obiad: Zupa jarzynowa z kasza jaglaną (280ml,1*,7*,9*), schab zawijany z włoszczyzną (100g, 9*), ziemniaki (150g,7*), kalafior gotowany (150g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Parówki drobiowe (150g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

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

Obiad: Zupa jarzynowa z kasza jaglaną (280ml,1*,7*,9*), schab zawijany z włoszczyzną (100g, 9*), ziemniaki (150g,7*), kalafior gotowany (150g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Parówki drobiowe (60g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

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

II śniadanie: Jogurt pitny (250ml,7*)

Obiad: Zupa jarzynowa z kasza jaglaną (250ml,1*,7*,9*), schab zawijany z włoszczyzną (80g, 9*), ziemniaki (100g,7*), kalafior gotowany (100g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Parówki drobiowe (60g), masło (10g,7*), butka wrocławska (60g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

II śniadanie: Jogurt pitny (250ml,7*)

Obiad: Zupa jarzynowa z kasza jaglaną (280ml,1*,7*,9*), schab zawijany z włoszczyzną (100g, 9*), ziemniaki (150g,7*), kalafior gotowany (150g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Parówki drobiowe (150g), masło (10g,7*), butka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

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

II śniadanie: Kanapka z chlebem graham (40g,7*), ser typu fromage (15g,7*), sałata zielona (5g), ogórek świeży (15g)

Obiad: Zupa jarzynowa z kasza jaglaną (280ml,1*,7*,9*), schab zawijany z włoszczyzną (100g, 9*), ziemniaki (150g,7*), kalafior gotowany (150g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Nektarynka (100g)

Kolacja: Parówki drobiowe (150g), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), 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 DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2168 kcal	98g	258g/ cukry 35g	88g/ nasycone 36g	2548mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2175 kcal	99g	289g/ cukry 33g	84g/nasycone 37g	2580 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D03:	2044 kcal	89g	277g/ cukry 32g	80g/nasycone 30g	2317mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1607 kcal	69g	189 g/ w tym cukry 24g	68 g/ nasycone 28g	1935mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2106 kcal	96g	251g/ w tym cukry 33g	84g/ w tym nasycone 33g	2478 mg	25g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D05:	2198 kcal	103g	252g/ w tym cukry 26g	89g/ nasycone 36g	2517mg	36g

JADŁOSPIS DZIEŃ 19.08.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml,1*,7*), hummus (50g), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), mix sałat (10g), ogórek świeży (40g), herbata b/c (250ml)

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

Kolacja: Galaretką z drobiu (150g,9*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (50g), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

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

Kolacja: Galaretką z drobiu (150g,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (50g), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

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

Kolacja: Galaretką z drobiu (150g,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (50g), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

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

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

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

Kolacja: Kurczak gotowany (40g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (50g), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

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

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

Kolacja: Kurczak gotowany (40g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (50g), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

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

II śniadanie: Jabłko (100g)

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

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7*)

Kolacja: Galaretka z drobiu (150g,9*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2566 kcal	112g	359g/ cukry 58g	82g/ nasycone 34g	2199 mg	34g

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2190 kcal	100g	330g/ cukry 52g	59g/ nasycone 26g	2242 mg	33g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2166 kcal	96g	315g/ cukry 51g	65g/ nasycone 26g	2142 mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1498 kcal	61g	208g/ w tym cukry 37g	51g/ nasycone 26g	1869mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2229 kcal	97g	329g/ w tym cukru 58g	66g/ nasycone 26g	2388 mg	32g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2252 kcal	105g	277g/cukry 23g	75g/ nasycone 30g	2113 mg	44g

JADŁOSPIS DZIEŃ 20.08.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Pasztet pieczony (100g), masło (10g,7*), chleb pszenny (50g,1*), bułka grahamka (100g,1*), roszponka (10g), ogórek kiszony (50g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml,1*,7*,9*), szynka duszona (100g), sos chrzanowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z marchwi, jabłka i selera (150g,1*,7*,9*), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Sałatka z burakiem (150g,1*,7*,9*), masło (10g), chleb pszenny (100g,1*), szynka konserwowa (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Herbatniki (20g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Pasztet pieczony (100g), masło (10g,7*), kajzerki (100g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml,1*,7*,9*), szynka duszona (100g), sos majerankowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z marchwi, jabłka i selera (150g,1*,7*,9*), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Sałatka z burakiem (150g,1*,7*,9*), masło (10g), bułka wrocławska (100g,1*), szynka konserwowa (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Herbatniki (20g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

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

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml,1*,7*,9*), szynka duszona (100g), sos majerankowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z marchwi, jabłka i selera (150g,1*,7*,9*), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Sałatka z burakiem (150g,1*,7*,9*), masło (10g), bułka wrocławska (100g,1*), szynka konserwowa (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Herbatniki (20g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

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

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

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (200ml,1*,7*,9*), szynka duszona (80g), sos majerankowy (50ml,1*,7*), ziemniaki (100g,7*), surówka z marchwi, jabłka i selera (100g,1*,7*,9*), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Sałatka z burakiem (100g,1*,7*,9*), masło (10g), bułka wrocławska (100g,1*), szynka konserwowa (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Herbatniki (20g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

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

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml,1*,7*,9*), szynka duszona (100g), sos majerankowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z marchwi, jabłka i selera (150g,1*,7*,9*), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Sałatka z burakiem (150g,1*,7*,9*), masło (10g), bułka wrocławska (100g,1*), szynka konserwowa (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Herbatniki (20g,1*,7*)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

Śniadanie: Pasztet pieczony (100g), masło (10g,) chleb graham (100g,1*), roszponka (10g), ogórek kiszony (50g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Kisiel b/c (200ml, 1*)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml,1*,7*,9*), szynka duszona (100g), sos majerankowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z marchwi, jabłka i selera (150g,1*,7*,9*), kompot b/c (250ml)

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

Kolacja: Sałatka z burakiem (150g,1*,7*,9*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), szynka konserwowa (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Kefir (200g,7*)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2151 kcal	92g	255g/ cukru 28g	79g/ nasycone 33g	2369 mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2158 kcal	90g	285g/ w tym cukry 65g	78g/ nasycone 32g	2277 mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	2002 kcal	86g	278g/ w tym cukry 65g	66g/ nasycone 28g	2133 mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1559 kcal	65g	203g/ w tym cukry 68g	59g/ w tym nasycone 26g	1592 mg	21g

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2056 kcal	88g	288g/ w tym cukry 75g	66g/ w tym nasycone 29g	2158 mg	28g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2107 kcal	96g	266g/ w tym cukry 41g	80g/ w tym nasycone 32g	2706mg	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.