

JADŁOSPIS DZIEŃ 21.08.2026-31.08.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), jaja (60g,3*), sałata karbowana (10g), rzodkiewka (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa wiosenna z ziemiankami (280ml,1*,7*,9*), kluski śląskie (250g,1*,3*,7*), sos pieczarkowy (100ml,1*,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Ser twaróg z tuńczykiem (100g,4*,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocy: Sok Kubaś (100ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

Obiad: Zupa grysikowa (280ml,1*,7*,9*), kostka z ryby pieczona (100g,1*,4*), 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 lodowa (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocy: Sok Kubaś (100ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

Obiad: Zupa grysikowa (280ml,1*,7*,9*), kostka z ryby pieczona (100g,1*,4*), 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 lodowa (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocy: Sok Kubaś (100ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

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

II śniadanie: Arbuz (100g)

Obiad: Zupa grysikowa (250ml,1*,7*,9*), kostka z ryby pieczona (80g,1*,4*), 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 lodowa (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocy: Sok Kubaś (100ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

II śniadanie: Arbuz (100g)

Obiad: Zupa grysikowa (280ml,1*,7*,9*), kostka z ryby pieczona (100g,1*,4*), 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 lodowa (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocy: Sok Kubaś (100ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

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

II śniadanie: Arbuz (100g)

Obiad: Zupa grysikowa (280ml,1*,7*,9*), kostka z ryby pieczona (100g,1*,4*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7*)

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

Posiłek nocy: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), pasztet drobiowy (20g,1*,7*), roszponka (5g)

Podsumowanie:

Dieta	Energia:	Białko:	Węglowodany ogółem/ sacharoza	Tłuszcze/w tym tłuszcze nasycone	Sód	Błonnik pokarmowy
Podstawowa dla osób dorosłych D01	2178 kcal	80g	294g/ w tym cukry 57g	72g/ w tym nasycone 32g	2271 mg	25g
Łatwostrawna D02	2009 kcal	97g	285g / w tym cukry 52g	68g/ w tym nasycone 28g	2095 mg	26g
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3 D05	2009 kcal	97g	285g / w tym cukry 52g	68g/ w tym nasycone 28g	2095 mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1489 kcal	75g	184g/ w tym cukry 31g	52g/ w tym nasycone 23g	1545mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2186 kcal	97g	298g/ w tym cukry 38g	68g/ w tym nasycone 28g	2016 mg	28g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYC H WĘGLOWODANÓW D03	2022 kcal	102g	263g/ w tym cukry 24g	70g/ w tym nasycone 25g	2184 mg	34g
--	-----------	------	--------------------------	----------------------------	---------	-----

JADŁOSPIS DZIEŃ 22.08.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Kielbasa krakowska (30g), ser topiony (10g,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

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

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

Posiłek nocny: Kefir (150g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Polędwica sopocka (30g), ser topiony (10g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

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

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

Posiłek nocny: Kefir (150g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

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

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

Posiłek nocny: Kefir (150g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Polędwica sopocka (30g), ser topiony (10g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

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

Obiad: Zupa koperkowa ryżem (250ml,1*,3*,7*,9*), pulpet wołowy (80g,1*,3*,7*,9*), sos jarzynowy (50ml,1*,7*,9*), ziemniaki (100g,7*), sałata pekińska z marchewką i olejem (100g), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Kefir (150g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Polędwica sopocka (30g), ser topiony (10g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

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

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

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

Posiłek nocny: Kefir (150g,7*)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Polędwica sopocka (30g), ser topiony (10g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), pasta warzywna (15g), mix sałat (5g), ogórek świeży (10g)

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

Podwieczorek: Jabłko (100g)

Kolacja: Pasta ze schabu (100g,1*,9*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), roszponka (10g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Kefir (150g,7*)

Podsumowanie:

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:	2055 kcal	98g	287g / w tym cukry 48g	77g/w tym nasycone 34 g	2619 mg	25 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	2031 kcal	101g	269g/ w tym cukry 36g	77/ w tym nasycone 31g	2414 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	2033 kcal	98g	259g/ w tym cukry 34g	74/ w tym nasycone 29g	2312 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1607 kcal	84g	182g/ w tym cukry 31g	54g/ w tym nasycone 26g	1566mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W	2318 kcal	100 g	311g/ w tym cukry 52g	87g/ w tym nasycone 34g	2092 mg	25g

OKRESIE LAKTACJI C02						
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNY CH WĘGLOWODANÓW D03:	2031.2 kcal	102 g	257g/ w tym cukry 26g	71g/ w tym nasycone 28g	2371 mg	34g

JADŁOSPIS DZIEŃ 23.08.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01

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

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

Obiad: Rosół z makaronem (280ml, 1*,7*,9*), udko duszone w jarzynach (120g,9*), ziemniaki (150g,7*), cukinia duszona z marchewką i koperkiem (150g,7*), kompot b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

Obiad: Rosół z makaronem (280ml, 1*,7*,9*), udko duszone w jarzynach (120g,9*), ziemniaki (150g,7*), cukinia duszona z marchewką i koperkiem (150g,7*), kompot b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

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

II śniadanie: Mus owocowy (100ml)

Obiad: Rosół z makaronem (250ml, 1*,7*,9*), udko duszone w jarzynach (80g,9*), ziemniaki (100g,7*), cukinia duszona z marchewką i koperkiem (100g,7*), kompot b/c (250ml)

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

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

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

II śniadanie: Mus owocowy (100ml)

Obiad: Rosół z makaronem (280ml, 1*,7*,9*), udko duszone w jarzynach (120g,9*), ziemniaki (150g,7*), cukinia duszona z marchewką i koperkiem (150g,7*), kompot b/c (250ml)

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

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Ser typu 'fromage' (80g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata zielona (10g), papryka (40g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

II śniadanie: Sok pomidorowy (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml, 1*,7*,9*), udko duszone w jarzynach (120g,9*), ziemniaki (150g,7*), cukinia duszona z marchewką i koperkiem (150g,7*), kompot b/c (250ml)

Podwieczorek: Kefir (150g,7*)

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

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

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:	2167 kcal	89 g	299g/ w tym cukry 31g	85g/ w tym nasycone 32g	2045 mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	1903 kcal	81g	277g/ w tym cukry 35g	70g/ w tym nasycone 28g	2115 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	1979 kcal	82 g	264g/ w tym cukry 38g	70g/ w tym nasycone 28g	2026 mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1567.9 kcal	66g	219g/ w tym cukry 23g	51g/ w tym nasycone 28g	1179 mg	21g

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2121 kcal	82g	308g/ w tym cukry 47g	76 g/ w tym nasycone 31g	2155 mg	26 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNY CH WĘGLOWODANÓW D03:	2122 kcal	95g	266g/ w tym cukry 27g	79g/ nasycone 37g	2656 mg	35g

JADŁOSPIS DZIEŃ 24.08.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

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

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

Kolacja: Pasta z jaj z zieleniną (100g, 3*,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

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

Kolacja: Pasta z jaj z zieleniną (100g, 3*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (40g), kawa z ml. b/c (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą (280g,1*,7*,9*), kotlet mielony duszony (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), marchew mini (150g), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Pasta z jaj z zieleniną (100g, 3*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (40g), kawa z ml. b/c (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

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

II śniadanie: Kisiel owocowy b/cukru (100ml,7*), biszkopty (20g,1*,7*)

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

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

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

II śniadanie: Kisiel owocowy b/cukru (100ml,7*), biszkopty (20g,1*,7*)

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

Kolacja: Pasta z jaj z zieleniną (100g, 3*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (40g), kawa z ml. b/c (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

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

II śniadanie: Kisiel b/c (200ml,7*)

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą (280g,1*,7*,9*), kotlet mielony duszony (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), warzywa gotowane na parze (150g), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), masłem (5g,7*), szynka konserwowa (15g), sałata karbowana (5g), papryka (10g)

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

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	2298 kcal	90g	307g/ w tym cukry 50g	76g/ w tym nasycone 29g	2779 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2214 kcal	88g	309 g/ w tym cukry 51g	74g/w tym nasycone 30g	2655 mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2196 kcal	91g	280g/ w tym cukry 54g	72g/w tym nasycone 29g	2551 mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	1681 kcal	65g	218g/ w tym cukry 29g	58g/ w tym nasycone 26g	1932 mg	25g

P02:						
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2371 kcal	92g	339g/ w tym cukry 59g	80g/ w tym nasycony 33g	2546 mg	25g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2265 kcal	105g	267g/ w tym cukry 33g	88g/ nasycone 37g	2579 mg	38g

JADŁOSPIS DZIEŃ 25.08.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Parówki drobiowe (150g), masło (10g,7*), kajzerka (50g,1*), chleb pszenny (50g,1*), keczup (10g), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

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

Posiłek nocny: Biskopty (20g,1*3*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

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

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

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

Posiłek nocny: Biskopty (20g,1*3*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Parówki drobiowe (60g), masło (10g,7*), kajzerki (60g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

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

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

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

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

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

II śniadanie: Jabłko (100g)

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

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7*)

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

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), hummus (15g,6*), roszponka (5g)

Podsumowanie:

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2152 kcal	83g	287g/ w tym cukry 56g	82g/ w tym nasycone 33g	2671 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	1934 kcal	85g	267g/ w tym cukry 48g	78 g/ w tym nasycone 30g	2553mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	1960 kcal	90g	266g/ w tym cukry 43g	78 g/ w tym nasycone 30g	2453mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1427 kcal	62g	180g/ w tym cukry 21g	55g/ nasycone 25g	2011mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2252 kcal	95g	262g/ w tym cukry 48g	81g/ w tym nasycone 32g	2717mg	26g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2074 kcal	97g	263g/ w tym cukry 26g	19g/ w tym nasycone 32g	2671 mg	48g

JADŁOSPIS DZIEŃ 26.08.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

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

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

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

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku (200ml,7*), serek ziarnisty z pietruszką (50g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), sałata masłowa (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Sok 'Kubuś' (100ml)

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (250ml.,1*,7*,9*), rizotto z mięsem i warzywami (150g,1*,7*), sos pomidorowy (50ml,1*,7*), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

II śniadanie: Sok 'Kubuś' (100ml)

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

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

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

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

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

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

Podwieczorek: Jabłko (100g)

Kolacja: Pasta z krakówki (100g,7*,9*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata karbowana (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:	2220 kcal	98g	326g/ w tym cukry 59g	81g/ w tym nasycone 38g	2302 mg	34g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	2152 kcal	92g	308g/ w tym cukry 51g	79g/ w tym nasycone 37g	2073 mg	31g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2236 kcal	95g	291g/ w tym cukry 27g	83g/ w tym nasycone 37g	2015 mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1635 kcal	78g	202g/ w tym cukry 31g	61g/ nasycone 24g	1574mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2308 kcal	96 g	307g/ w tym cukry 57g	83g/ w tym nasycone 37g	2019 mg	31 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	2180 kcal	102g	282g/ w tym cukry 24g	79g/ w tym nasycone 34g	2465 mg	42g

JADŁOSPIS DZIEŃ 27.08.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Polędwica staropolska (30g), ser topiony (10g,7*), masło (10g,7*), bułka grahamka (50g,1*), chleb pszenny (50g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml, 1*,7*,9*), zraz wieprzowy (100g,1*,3*,7*), kasza jęczmienna (150g,1*), ogórek kiszony (150g), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Hummus (100g, 6*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), mix sałat (10g), papryka (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Herbatniki (20g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Polędwica staropolska (30g), ser topiony (10g,7*), masło (10g,7*), kajzerki (100g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml, 1*,7*,9*), gulasz wołowy (100g,1*,7*,9*), kasza jęczmienna (150g,1*), sałata zielona z jogurtem (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,1*,7*)

Posiłek nocny: Herbatniki (20g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Polędwica staropolska (40g), masło (10g,7*), kajzerki (100g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml, 1*,7*,9*), potrawka wołowa (100g,1*,7*,9*), kasza jęczmienna (150g,1*), sałata zielona z jogurtem (150g,7*), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Herbatniki (20g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Polędwica staropolska (40g), masło (10g,7*), kajzerki (60g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (250ml, 1*,7*,9*), gulasz wołowy (80g,1*,7*,9*), kasza jęczmienna (100g,1*), sałata zielona z jogurtem (100g,7*), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Herbatniki (20g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Polędwica staropolska (30g), ser topiony (10g,7*), masło (10g,7*), kajzerki (100g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml, 1*,7*,9*), gulasz wołowy (100g,1*,7*,9*), kasza jęczmienna (150g,1*), sałata zielona z jogurtem (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,1*,7*)

Posiłek nocny: Herbatniki (20g,1*,7*)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

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

II śniadanie: Jabłko (100g)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml, 1*,7*,9*), potrawka wołowa (100g,1*,7*,9*), kasza jęczmienna (150g,1*), sałata zielona z jogurtem (150g,7*), kompot b/c (250ml)

Podwieczorek: kefir (150g,7*)

Kolacja: Hummus (100g,6*), masło (10g), chleb graham (100g,1*), mix sałat (10g), papryka (40g), herbata b/cukru (250ml)

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	2012 kcal	79g	292g/ w tym cukry 48g	78g/ nasycone 34g	2075 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2082 kcal	77g	286g/ w tym cukry 53g	71g/ nasycone 33g	2028mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	2052 kcal	73g	276g/ w tym cukry 57g	69g/ nasycone 29g	2018mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1499 kcal	59g	197g/ 45g cukry	56g/ nasycone 29g	1532mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2182 kcal	78g	301g/ 50g cukry	76g/ 33g nasycone	2033mg	26g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	2021 kcal	86g	266g/ 24g cukry	71g/ nasycone 29g	2548mg	38g

JADŁOSPIS DZIEŃ 28.08.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie Kasza manna na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), jaja (60g,3*), chleb pszenny (100g,1*), roszponka (10g), rzodkiewka (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*,9*), ryba smażona (110g,1*,3*,4*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z kiszonej kapusty (150g), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Bułka drożdżowa z marmoladą (50g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), jaja (60g,3*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (10g), pomidor (50g), herbata b/c (250ml)

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

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), jaja (60g,3*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (10g), pomidor (50g), herbata b/c (250ml)

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

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

Posiłek nocny: Bułka drożdżowa z marmoladą (50g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (200ml,1*,7*), masło (10g,7*), jaja (60g,3*), bułka wrocławska (60g,1*), roszponka (10g), pomidor (50g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Arbuz (100g)

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

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

Posiłek nocny: Bułka drożdżowa z marmoladą (50g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), jaja (60g,3*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (10g), pomidor (50g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Arbuz (100g)

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

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

Posiłek nocny: Bułka drożdżowa z marmoladą (50g,1*,7*)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

Śniadanie: Jaja (100g,1*,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), roszponka (10g), pomidor (50g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Arbuz (100g)

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

Podwieczorek: Sok pomidorowy (150ml,7*)

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

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,7*), masło (5g,7*), szynka gotowana (15g), pomidorki koktajlowe (30g)

Podsumowanie

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2298 kcal	106g	286g/ cukry 47g	76g/ nasycone 30g	2548mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2103 kcal	97g	274g/ cukry 49g	73g/nasycone 30g	2488 mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D03:	2103 kcal	97g	274g/ cukry 49g	73g/nasycone 30g	2488 mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1585 kcal	74g	200g/ w tym cukry 46g	58 g/ nasycone 24g	1913mg	22g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2139 kcal	97g	282g/ w tym cukry 57g	74g/ w tym nasycone 30g	2178 mg	26g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D05:	2020 kcal	99g	247g/ w tym cukry 26g	72g/ nasycone 33g	2417mg	37g

JADŁOSPIS DZIEŃ 29.08.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

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

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem (280ml,1*,7*,9*), fasolka po bretońsku (280g), pieczywo (100g), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

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

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

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

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

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

II śniadanie: Jogurt pitny (220ml,7*)

Obiad: Zupa ryżowa (250ml,1*,7*,9*), klops drobiowy (80g,1*,3*,7*), ziemniaki (100g,7*), marchew gotowana (100g), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

II śniadanie: Jogurt pitny (220ml,7*)

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

Kolacja: Sałatka z serem mozzarella (150g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), polędwica sopocka (40g), herbata b/cukru (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*), sałata karbowana (10g), papryka (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), serkiem z ziołami (15g,7*), sałata lodowa (5g), pomidor (15g)

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

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

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

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), masłem (5g,7*), sałata karbowana (5g), jajko (15g,3*)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2176 kcal	89g	263g/ cukry 46g	85g/ nasycone 30g	2879 mg	26g

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2117 kcal	88g	267g/ cukry 39g	79g/ nasycone 30g	2582 mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2041 kcal	80g	266g/ cukry 49g	72g/ nasycone 28g	2142 mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1545 kcal	73g	179g/ w tym cukry 24g	63g/ nasycone 26g	2409mg	21g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2206 kcal	89g	301g/ w tym cukru 51g	78g/ nasycone 28g	2588 mg	26g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2110 kcal	102g	262g/cukry 21g	79g/ nasycone 29g	2761 mg	36g

JADŁOSPIS DZIEŃ 30.08.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Plaster sera białego (50g,7*), dżem (25g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), ogórek świeży (40g), kakao b/c (250ml)

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

Kolacja: Szyunka konserwowa (40g), masło (10g), chleb pszenny (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Mus owocowy (100ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Plaster sera białego (50g,7*), dżem (25g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), ogórek świeży (40g), kakao b/c (250ml,1*,7*)

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

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

Posiłek nocny: Mus owocowy (100ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

Śniadanie: Plaster sera białego (50g,7*), dżem (25g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), kawa z ml. b/c (250ml,1*,7*)

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

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

Posiłek nocny: Mus owocowy (100ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Plaster sera białego (50g,7*), dżem (25g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), kawa z ml b/c (250ml,1*,7*)

II śniadanie: Bułka maślano-drożdżowa (50g,1*,3*,7*), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (250ml,1*,7*,9*), karkówka duszona (80g), sos pietruszkowy (50ml,1*,7*), ziemniaki (100g,7*), buraki gotowane (100g), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Szynka konserwowa (30g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*),mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Mus owocowy (100ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Plaster sera białego (50g,7*), dżem (25g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), kawa z ml. b/c (250ml,1*,7*)

II śniadanie: Bułka maślano-drożdżowa (50g,1*,3*,7*), herbata b/c (250ml)

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

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

Posiłek nocny: Mus owocowy (100ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

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

II śniadanie: Sok wielowarzywny (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z lanym ciastem (280ml,1*,7*,9*), karkówka duszona (100g), sos pietruszkowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), warzywa gotowane na parze (150g), kompot b/c (250ml)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7*)

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

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

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2029 kcal	86g	280g/ cukru 48g	72g/ nasycone 31g	2263 mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	2056 kcal	89g	268g/ w tym cukry	77g/ nasycone 33g	2121 mg	28g

D02			52g			
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	2032 kcal	91g	257g/ w tym cukry 48g	71g/ nasycone 29g	2146 mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1445 kcal	63g	179g/ w tym cukry 42g	56g/ w tym nasycone 21g	1469 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2186 kcal	94g	299g/ w tym cukry 51g	80g/ w tym nasycone 34g	1924 mg	28g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNY CH WĘGLOWODANÓW D03	2081 kcal	102g	253g/ w tym cukry 38g	76g/ w tym nasycone 33g	2572 mg	39g

JADŁOSPIS DZIEŃ 31.08.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), pasta warzywna (60g), chleb pszenny (100g,1*), roszponka (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Żurek z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), krokiety panierowane z serem żółtym i pieczarkami (300g,1*,3*,7*), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

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

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

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

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

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

II śniadanie: Jabłko pieczone (100g)

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

II śniadanie: Jabłko pieczone (100g)

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

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

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

Śniadanie: Pasta warzywna (100g), masło (10g,7*) chleb graham (100g,1*), roszponka (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Jabłko (100g)

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

Podwieczorek: Jogurt skyr naturalny (150g,7*)

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

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), masłem (5g,7*), szynka konserwowa (15g), sałata zielona (5g)

Podsumowanie:

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA	2163 kcal	99g	331g/ cukru 54g	75g/ nasycone 33g	2508 mg	32g

PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01						
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2172 kcal	96g	299g/ w tym cukry 54g	76g/ nasycone 32g	2221 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	2189 kcal	91g	288g/ w tym cukry 44g	74g/ nasycone 28g	2126 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1695 kcal	74g	205g/ w tym cukry 25g	67g/ w tym nasycone 26g	1544 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2239 kcal	90g	318g/ w tym cukry 55g	77g/ w tym nasycone 35g	2024 mg	25g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2110 kcal	106g	268g/ w tym cukry 22g	76g/ w tym nasycone 31g	2544 mg	42g

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.