

JADŁOSPIS DZIEŃ 01.09.2026-10.09.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Ser twaróg z tuńczykiem (100g, 4*,7*), masło (10g,7*), bułka grahamka (50g,1*), chleb pszenny (50g,1*), sałata karbowana (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Rosół z makaronem (280ml,1*,7*,9*), sznycel drobiowy (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), kalafior gotowany (150g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Pasta ze schabu (100g,7*,9*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), mix sałat (10g), ogórek kiszony (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Ser twaróg z zieleniną (100g, 4*,7*), masło (10g,7*), kajzerki (100g,1*), sałata karbowana (10g), pomidor (40g), kawa z ml. b/c (250ml,1*,7*)

Obiad: Rosół z makaronem (280ml,1*,7*,9*), kotlet mielony duszony (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), kalafior gotowany (150g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Ser twaróg z zieleniną (100g, 4*,7*), masło (10g,7*), kajzerki (100g,1*), sałata karbowana (10g), pomidor (40g), kawa z ml. b/c (250ml,1*,7*)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml,1*,7*,9*), kotlet mielony duszony (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), kalafior gotowany (150g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Ser twaróg z zieleniną (80g, 4*,7*), masło (10g,7*), kajzerki (60g,1*), sałata karbowana (10g), pomidor (40g), kawa z ml. b/c (200ml,1*,7*)

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

Obiad: Rosół z makaronem (250ml,1*,7*,9*), kotlet mielony duszony (80g,1*,3*,7*), ziemniaki (100g,7*), kalafior gotowany (100g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Ser twaróg z zieleniną (100g, 4*,7*), masło (10g,7*), kajzerki (100g,1*), sałata karbowana (10g), pomidor (40g), kawa z ml. b/c (250ml,1*,7*)

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

Obiad: Rosół z makaronem (280ml,1*,7*,9*), kotlet mielony duszony (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), kalafior gotowany (150g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Ser twaróg z tuńczykiem (100g, 4*,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata karbowana (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Sok pomidorowy (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml,1*,7*,9*), kotlet mielony duszony (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), kalafior gotowany (150g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7*)

Kolacja: Pasta ze schabu (100g,7*,9*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), mix sałat (10g), ogórek kiszony (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocy: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), masłem (5g,7*), serek z ziołami (15g,7*), pomidor (30g)

Podsumowanie:

Dieta	Energia:	Białko:	Węglowodany ogółem/ sacharoza	Tłuszcze/w tym tłuszcze nasycone	Sód	Błonnik pokarmowy
Podstawowa dla osób dorosłych D01	2214 kcal	103g	297g/ w tym cukry 48g	86g/ w tym nasycone 34g	2571 mg	32g
Łatwostrawna D02	2046 kcal	87g	285g / w tym cukry 52g	76g/ w tym nasycone 31g	2395 mg	27g
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	2046 kcal	87g	285g / w tym cukry 52g	76g/ w tym nasycone 31g	2395 mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1609 kcal	75g	227g/ w tym cukry 39g	56g/ w tym nasycone 26g	1905mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2273 kcal	101g	305g/ w tym cukry 52g	83g/ w tym nasycone 34g	2516 mg	28g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYC	2098 kcal	102g	256g/ w tym cukry 31g	76g/ w tym nasycone 33g	2581 mg	41g

H WĘGLOWODANÓW D03						
--------------------------	--	--	--	--	--	--

JADŁOSPIS DZIEŃ 02.09.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), pasta warzywna z fasoli (50g,6*), chleb pszenny (100g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Barszcz ukraiński (280ml,1*,7*,9*), pierogi z twarogiem i ziemniakami (350g,1*,3*,7*), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), ser topiony (10g,7*), miód (25g), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa ziemniaczana (280ml,1*,7*,9*), potrawka z kurczaka (100g,1*,7*,9*), ryż (150g,1*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), serek śmietankowy (50g,7*), miód (25g), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa ziemniaczana (280ml,1*,7*,9*), potrawka z kurczaka (100g,1*,7*,9*), ryż (150g,1*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku (200ml,1*,7*), masło (10g,7*), serek śmietankowy (50g,7*), miód (25g), bułka wrocławska (60g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Kisiel z tartym jabłkiem (100ml)

Obiad: Zupa ziemniaczana (250ml,1*,7*,9*), potrawka z kurczaka (80g,1*,7*,9*), ryż (100g,1*), sałata lodowa z marchewką i olejem (100g), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Szynka staropolska (30g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), serek śmietankowy (50g,7*), miód (25g), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Kisiel z tartym jabłkiem (200ml)

Obiad: Zupa ziemniaczana (280ml,1*,7*,9*), potrawka z kurczaka (100g,1*,7*,9*), ryż (150g,1*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Pasta warzywna z fasoli (100g,6*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Kisiel z tartym jabłkiem (100ml)

Obiad: Zupa ziemniaczana (280ml,1*,7*,9*), potrawka z kurczaka (100g,1*,7*,9*), ryż (150g,1*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7*)

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

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

Podsumowanie:

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:	2258 kcal	101g	315g / w tym cukry 56g	82g/w tym nasycone 36 g	2419 mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	2157 kcal	97g	299g/ w tym cukry 46g	77/ w tym nasycone 31g	2212 mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	2157 kcal	97g	299g/ w tym cukry 46g	77/ w tym nasycone 31g	2212 mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1658 kcal	62g	221g/ w tym cukry 31g	54g/ w tym nasycone 26g	1566 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2228 kcal	78g	321g/ w tym cukry 52g	76g/ w tym nasycone 34g	2492 mg	26g
DIETA Z OGRANICZENIEM	2014 kcal	98g	269g/ w tym cukry 28g	76g/ w tym nasycone 28g	2455 mg	37g

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

JADŁOSPIS DZIEŃ 03.09.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01

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

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (280ml, 1*,7*,9*), szynka pieczona (100g), sos chrzanowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z marchewki i jabłka (150g,7*), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok Kubuś (150ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (280ml, 1*,7*,9*), szynka duszona (100g), sos pietruszkowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z marchewki i jabłka (150g,7*), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Sałatka ziemniaczana (150g,1*,7*,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), kurczak gotowany (40g), sałata karbowana (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Sok Kubuś (150ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (280ml, 1*,7*,9*), szynka duszona (100g), sos pietruszkowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z marchewki i jabłka (150g,7*), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Sałatka ziemniaczana (150g,1*,7*,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), kurczak gotowany (40g), sałata karbowana (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Sok Kubuś (150ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

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

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

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (250ml, 1*,7*,9*), szynka duszona (80g), sos pietruszkowy (50ml,1*,7*), ziemniaki (100g,7*), surówka z marchewki i jabłka (100g,7*), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Sałatka ziemniaczana (100g,1*,7*,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), kurczak gotowany (30g), sałata karbowana (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Sok Kubuś (150ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

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

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (280ml, 1*,7*,9*), szynka duszona (100g), sos pietruszkowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z marchewki i jabłka (150g,7*), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok Kubuś (150ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

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

II śniadanie: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), serem typu fromage (15g,7*), ogórek świeży (15g), sałata karbowana (5g)

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (280ml, 1*,7*,9*), szynka duszona (100g), sos pietruszkowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z marchewki i jabłka (150g,7*), kompot b/c (250ml)

Podwieczorek: Jabłko (100g)

Kolacja: Sałatka ziemniaczana (150g,1*,7*,9*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), kurczak gotowany (40g), sałata karbowana (10g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,7*), hummus (15g,6*), roszponka (5g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:	2142 kcal	81g	298g/ w tym cukry 31g	86g/ w tym nasycone 34g	2045 mg	31g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	2104 kcal	86g	284g/ w tym cukry 40g	76g/ w tym nasycone 32g	2339 mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	2045 kcal	81g	274g/ w tym cukry 40g	72g/ w tym nasycone 28g	2236 mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1428 kcal	59g	199g/ w tym cukry 26g	56g/ w tym nasycone 28g	2079 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2151 kcal	84g	288g/ w tym cukry 43g	83 g/ w tym nasycone 35g	2255 mg	34 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNY CH WĘGLOWODANÓW D03:	2190 kcal	92g	272g/ w tym cukry 33g	89g/ nasycone 35g	2856 mg	44g
--	-----------	-----	--------------------------	-------------------	---------	-----

JADŁOSPIS DZIEŃ 04.09.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), hummus (50g,6*), sałata lodowa (10g), rzodkiewka (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa pieczarkowa z lanym ciastem (280g,1*,7*,9*), kotlety jajeczne (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata z ogórkiem i pomidorem (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Ser twaróg z makrelą (100g, 7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), mix sałat (10g), herbata b/c (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Kefir (150g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), jaja (50g,3*), sałata lodowa (10g), pomidor (40), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (280g,1*,7*,9*), kostka z ryby (100g,4*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Kefir (150g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), jaja (50g,3*), sałata lodowa (10g), pomidor (40), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (280g,1*,7*,9*), kostka z ryby (100g,4*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Kefir (150g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (200ml,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), jaja (50g,3*), sałata lodowa (10g), pomidor (40), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Nektarynka (100g)

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (250g,1*,7*,9*), kostka z ryby (80g,4*), ziemniaki (100g,7*), buraki gotowane (100g), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Kefir (150g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), jaja (50g,3*), sałata lodowa (10g), pomidor (40), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Nektarynka (100g)

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (280g,1*,7*,9*), kostka z ryby (100g,4*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Kefir (150g,7*)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

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

II śniadanie: Nektarynka (100g)

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (280g,1*,7*,9*), kostka z ryby (100g,4*), ziemniaki (150g,7*), sałata z ogórkiem i pomidorem (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Kefir (150g,7*)

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

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

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2235 kcal	98g	322g/ w tym cukry 41g	92g/ w tym nasycone 38g	2669 mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	1989 kcal	103g	276g/ w tym cukry 45g	69g/w tym nasycone 28g	2051 mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	1989 kcal	103g	276g/ w tym cukry 45g	69g/w tym nasycone 28g	2051 mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1571 kcal	81g	201g/ w tym cukry 29g	52g/ w tym nasycone 25g	1932 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2086 kcal	104g	290g/ w tym cukry 64g	69g/ w tym nasycony 28 g	1946 mg	25g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2034 kcal	105g	267g/ w tym cukry 37g	73g/ nasycone 37g	2079 mg	41 g

JADŁOSPIS DZIEŃ 05.09.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

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

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

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

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Polędwica góralska (30g), ser topiony (10g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

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

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

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

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

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

II śniadanie: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), hummus (15g,6*), papryka (10g)

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

Podwieczorek: Jabłko (100g)

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

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), masłem (5g,7*), ser żółty (15g,7*), ogórek świeży (15g)

Podsumowanie:

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2053 kcal	98g	288g/ w tym cukry 51g	79g/ w tym nasycone 32g	2671 mg	32g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	1989 kcal	94g	287g/ w tym cukry 49g	77 g/ w tym nasycone 30g	2153mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	1908 kcal	82g	278g/ w tym cukry 47g	74 g/ w tym nasycone 28g	2053mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1552 kcal	71g	180g/ w tym cukry 28g	64g/ nasycone 25g	2101mg	21g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2168 kcal	90g	299g/ w tym cukry 39g	78g/ w tym nasycone 30g	2317mg	25g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2076 kcal	97g	262g/ w tym cukry 24g	70g/ w tym nasycone 28g	2261 mg	34g

JADŁOSPIS DZIEŃ 06.09.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

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

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną (280ml, 1*,7*,9*), sztuka mięsa w sosie majerankowym (250g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), surówka z buraka i jabłka (150g), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

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

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną (280ml, 1*,7*,9*), schab duszony (100g), sos majerankowy (100ml,1*,7*) ziemniaki (150g,7*), surówka z buraka i jabłka (150g), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Polędwica wiśniowa (40g), masło (10g,7*), bułki wrocławskie (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną (280ml, 1*,7*,9*), schab duszony (100g), sos majerankowy (100ml,1*,7*) ziemniaki (150g,7*), surówka z buraka i jabłka (150g), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Polędwica wiśniowa (40g), masło (10g,7*), bułki wrocławskie (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Plaster sera białego (50g,7*), dżem owocowy niskosłodzony (25g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), kawa z ml. b/cukru (200ml,1*,7*)

II śniadanie: Mus owocowy (100ml)

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną (250ml, 1*,7*,9*), schab duszony (80g), sos majerankowy (50ml,1*,7*) ziemniaki (100g,7*), surówka z buraka i jabłka (100g), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Polędwica wiśniowa (30g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (80g,1*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

II śniadanie: Mus owocowy (100ml)

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną (280ml, 1*,7*,9*), schab duszony (100g), sos majerankowy (100ml,1*,7*) ziemniaki (150g,7*), surówka z buraka i jabłka (150g), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Polędwica wiśniowa (40g), masło (10g,7*), bułki wrocławskie (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

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

II śniadanie: Sok wielowarzywny (250ml)

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną (280ml, 1*,7*,9*), schab duszony (100g), sos majerankowy (100ml,1*,7*) ziemniaki (150g,7*), sałatka karbowana z jogurtem naturalnym (150g,7*), kompot b/c (250ml)

Podwieczorek: Skyr naturalny (150g,7*)

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

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), pasztet drobiowy (15g,7*), roszponka (15g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:	2089 kcal	85g	288g/ w tym cukry 53g	78g/ w tym nasycone 38g	2562 mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	1937 kcal	85g	291g/ w tym cukry 48g	71g/ w tym nasycone 31g	2273 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	1937 kcal	85g	291g/ w tym cukry 48g	71g/ w tym nasycone 31g	2273 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1467 kcal	71g	207g/ w tym cukry 37g	52g/ nasycone 21g	1874mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2208 kcal	96 g	307g/ w tym cukry 57g	83g/ w tym nasycone 37g	2019 mg	31 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	2011 kcal	104g	267g/ w tym cukry 26g	79g/ w tym nasycone 32g	2365 mg	37g

JADŁOSPIS DZIEŃ 07.09.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

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

Obiad: Zupa przecierana z grzankami (280ml, 1*,7*,9*), papryka faszerowana ryżem i mięsem (300g,1*,7*), sos pomidorowy (100ml,1*,7*)
kompot b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

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

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

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

II śniadanie: Jabłko pieczone z serkiem waniliowym (200g,1*,7*)

Obiad: Zupa przecierana z grzankami (250ml, 1*,7*,9*), rizotto z mięsem i warzywami (200g,1*,7*,9*), sos pomidorowy (80ml,1*,7*), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

II śniadanie: Jabłko pieczone z serkiem waniliowym (200g,1*,7*)

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

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

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

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

II śniadanie: Jabłko (100g)

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

Podwieczorek: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), masłem (5g,7*), szynka gotowana (15g), pomidorki koktajlowe (30g)

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

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

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2245 kcal	97g	292g/ w tym cukry 56g	81g/ nasycone 34g	2488 mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2058 kcal	86g	296g/ w tym cukry 53g	73g/ nasycone 34g	2128mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	2174 kcal	91g	307g/ w tym cukry 57g	70g/ nasycone 33g	2043 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 CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2284 kcal	97g	322g/ 56g cukry	73g/ 36g nasycone	2082mg	29g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	2174 kcal	102g	262g/ 26g cukry	76g/ nasycone 32g	2668mg	38g

JADŁOSPIS DZIEŃ 08.09.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

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

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

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

Posiłek nocny: Mus owocowy (100ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (280ml,1*,7*,9*), udko duszone w jarzynach (120g,9*), ziemniaki (150g,7*), marchew gotowana z groszkiem (150g,7*), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Mus owocowy (100ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

Śniadanie: Serek ziarnisty (50g,7*), miód (25g), masło (10g,7*), kajzerki (100g,1*), sałata masłowa (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml,1*,7*,9*), udko duszone w jarzynach (120g,9*), ziemniaki (150g,7*), marchew gotowana (150g,7*), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Mus owocowy (100ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Serek ziarnisty (50g,7*), miód (25g), masło (10g,7*), kajzerki (60g,1*), sałata masłowa (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

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

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (250ml,1*,7*,9*), udko duszone w jarzynach (100g,9*), ziemniaki (100g,7*), marchew gotowana z groszkiem (100g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Sałatka z serem mozzarella (100g,7*), masło (10g,7*), szynka gotowana (30g), bułka wrocławska (80g,1*),herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Mus owocowy (100ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Serek ziarnisty (50g,7*), miód (25g), masło (10g,7*), kajzerki (100g,1*), sałata masłowa (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

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

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (280ml,1*,7*,9*), udko duszone w jarzynach (120g,9*), ziemniaki (150g,7*), marchew gotowana (150g,7*), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Mus owocowy (100ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

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

II śniadanie: Kisiel b/c (200ml,1*)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml,1*,7*,9*), udko duszone w jarzynach (120g,9*), ziemniaki (150g,7*), warzywa gotowane na parze (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Kefir (150g,7*)

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

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,7*), serek z ziołami (15g,7*), 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	2293 kcal	98g	299g/ cukry 37g	84g/ nasycone 37g	2470mg	34g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2202 kcal	93g	307g/ cukry 53g	74g/nasycone 30g	2429 mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D03:	2116 kcal	84g	294g/ cukry 39g	72g/nasycone 30g	2321 mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1499 kcal	59g	197g/ 45g cukry	56g/ nasycone 29g	1532mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2121 kcal	88g	298g/ w tym cukry 51g	79g/ w tym nasycone 34g	2388 mg	27g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D05:	2120 kcal	97g	267g/ w tym cukry 28g	80g/ nasycone 29g	2763mg	35g

JADŁOSPIS DZIEŃ 09.08.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (250ml,1*,7*), pasta warzywna (50g,6*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

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

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

Posiłek nocny: Drożdżówka z jabłkiem (50g,1*,3*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), polędwica sopocka (40g), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa ryżowa (280ml,1*,7*,9*), potrawka wołowa (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata pekińska z marchewką i olejem (150g), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Drożdżówka z jabłkiem (50g,1*,3*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), polędwica sopocka (40g), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa ryżowa (280ml,1*,7*,9*), potrawka wołowa (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata pekińska z marchewką i olejem (150g), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Drożdżówka z jabłkiem (50g,1*,3*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (200ml,1*,7*), masło (10g,7*), polędwica sopocka (30g), bułka wrocławska (80g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

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

Obiad: Zupa ryżowa (250ml,1*,7*,9*), potrawka wołowa (80g,1*,7*), ziemniaki (100g,7*), sałata pekińska z marchewką i olejem (100g), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Szynka konserwowa (30g), ser topiony (10g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), sałata karbowana (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Drożdżówka z jabłkiem (50g,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*), polędwica sopocka (40g), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

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

Obiad: Zupa ryżowa (280ml,1*,7*,9*), potrawka wołowa (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata pekińska z marchewką i olejem (150g), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Szynka konserwowa (30g), ser topiony (10g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata karbowana (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Drożdżówka z jabłkiem (50g,1*,3*,7*)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Pasta warzywna (100g,6*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

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

Obiad: Zupa ryżowa (280ml,1*,7*,9*), potrawka wołowa (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata pekińska z marchewką i olejem (150g), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Jabłko (100g)

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

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

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2148 kcal	97g	295g/ cukry 52g	88g/ nasycone 34g	2778 mg	31g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2012 kcal	92g	295g/ cukry 52g	76g/ nasycone 31g	2441 mg	29g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2012 kcal	92g	295g/ cukry 52g	76g/ nasycone 28g	2441 mg	29g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1697 kcal	63g	223g/ w tym cukry 37g	66g/ nasycone 29g	2009mg	24g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2218 kcal	94g	310g/ w tym cukru 42g	74g/ nasycone 26g	2511 mg	30g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2081 kcal	100g	258g/cukry 24g	74g/ nasycone 33g	2689 mg	41g

JADŁOSPIS DZIEŃ 10.09.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Parówki drobiowe (150g,1*), masło (10g,7*), bułka grahamka (50g,1*), chleb pszenny (50g,1*), musztarda (10g,10*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa grysikowa (280ml,1*,7*,9*), fitelt z kurczaka zawijany z pieczarkami i serem żółtym (120g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), mizeria (150g,7*), kompot b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Parówki drobiowe (150g,1*), masło (10g,7*), kajzerki (100g,1*),roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

Śniadanie: Parówki drobiowe (60g,1*), masło (10g,7*), kajzerki (100g,1*),roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

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

II śniadanie: Jogurt pitny (250ml,7*)

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Parówki drobiowe (150g,1*), masło (10g,7*), kajzerki (100g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Jogurt pitny (250ml,7*)

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

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

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

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

II śniadanie: Kisiel b/c (200ml,1*)

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

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7*)

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

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), serem typu 'fromage' (15g,7*), papryka (15g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2199 kcal	98g	280g/ cukru 48g	76g/ nasycone 34g	2569 mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2096 kcal	101g	292g/ w tym cukry 48g	77g/ nasycone 31g	2321 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM	2062 kcal	98g	299g/ w tym cukry 49g	74g/ nasycone 29g	2241 mg	25g

TŁUSZCZÓW D05:						
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1671 kcal	87g	212g/ w tym cukry 42g	57g/ w tym nasycone 26g	1969 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2261 kcal	98g	302g/ w tym cukry 51g	82g/ w tym nasycone 34g	2342 mg	25g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNY CH WĘGLOWODANÓW D03	2199 kcal	104g	262g/ w tym cukry 31g	83g/ w tym nasycone 38g	2483 mg	44g

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.