

JADŁOSPIS DZIEŃ 11.09.2026-20.09.2026

DIETA PODSTAWOWA D01:

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

Obiad: Zupa fasolowa z makaronem (280ml, 1*,7*,9*), ryba smażona (100g,1*,3*,4*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z kapusty kiszzonej (150g), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml,1*,7*,9*), ryba gotowana na parze z warzywami (100g,1*,4*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Ser twaróg z zieleniną (100g, 4*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (10g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml,1*,7*,9*), ryba gotowana na parze z warzywami (100g,1*,4*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Ser twaróg z zieleniną (100g, 4*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (10g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

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

DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH M1:

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

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml,1*,7*,9*), ryba gotowana na parze z warzywami (100g,1*,4*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Ser twaróg z zieleniną (100g, 4*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (10g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P0/2:

Śniadanie: Płatki ryżowe na mleku (200ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), jaja (60g,3*), sałata karbowana (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Sok 'Kubuś' (100ml), biszkopty (20g,1*,3*,7*)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (250ml,1*,7*,9*), ryba gotowana na parze z warzywami (100g,1*,4*,7*,9*), ziemniaki (100g,7*), sałata zielona (100g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Ser twaróg z zieleniną (80g, 4*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (10g), kawa z ml. b/cukru (200ml,1*,7*)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

II śniadanie: Sok 'Kubuś' (100ml), biszkopty (20g,1*,3*,7*)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml,1*,7*,9*), ryba gotowana na parze z warzywami (100g,1*,4*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Ser twaróg z zieleniną (100g, 4*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (10g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

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

II śniadanie: Brzoskwinia (100g)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml,1*,7*,9*), ryba gotowana na parze z warzywami (100g,1*,4*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), hummus (15g,9*), sałata lodowa (5g), papryka (15g)

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

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

DIETA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI PŁYNNA D12

Śniadanie: Kasza manna na mleku z masłem, żółtkiem (300ml,1*,3*,7*)

II śniadanie: Kisiel z biszkoptami (200ml,1*,7*)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem, warzywami i mięsem (300ml,1*,7*,9*)

Podwieczorek: Jogurt pitny (250m,7*)

Kolacja: Zupa koperkowa z ryżem , warzywami i mięsem (300ml,1*,7*,9*)

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

Podsumowanie:

Dieta	Energia:	Białko:	Węglowodany ogółem/ sacharoza	Tłuszcze/w tym tłuszcze nasycone	Sód	Błonnik pokarmowy
Podstawowa dla osób dorosłych D01	2288 kcal	99g	311g/ w tym cukry 48g	72g/ w tym nasycone 34g	2071 mg	32g

Łatwostrawna D02	2089 kcal	98g	285g / w tym cukry 52g	70g/ w tym nasycone 31g	1795 mg	26g
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	2089 kcal	98g	285g / w tym cukry 52g	70g/ w tym nasycone 31g	1795 mg	26g
DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH M1	2089 kcal	98g	285g / w tym cukry 52g	70g/ w tym nasycone 31g	1795 mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02/2:	1801 kcal	76g	241g/ w tym cukry 39g	66g/ w tym nasycone 26g	1905mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2130 kcal	89g	305g/ w tym cukry 66g	68g/ w tym nasycone 29g	2002 mg	26g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2057 kcal	91g	266g/ w tym cukry 31g	71g/ w tym nasycone 33g	2281 mg	40g
DIETA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI PŁYNNĄ D12	1836 kcal	81g	222g/ w tym cukry 44g	68g/ w tym nasycone 24g	1778mg	25g

JADŁOSPIS DZIEŃ 12.09.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

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

Obiad: Zupa krem z cukinii z grzankami (280ml,1*,7*,9*), paprykarz drobiowy (100g,1*,7*,9*), ryż brązowy (150g,1*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocy: Kefir (150g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

Obiad: Zupa krem z cukinii z grzankami (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: Serek z ziołami (50g,7*), dżem niskosłodzony (25g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (40g), kawa z ml. b/c (250ml)

Posiłek nocy: 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 krem z cukinii z grzankami (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: Serek śmietankowy (50g,7*), dżem niskosłodzony (25g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (40g), kawa z ml. b/c (250ml)

Posiłek nocy: Kefir (150g,7*)

DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH M1

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

Obiad: Zupa krem z cukinii z grzankami (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: Serek śmietankowy (50g,7*), dżem niskosłodzony (25g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (40g), kawa z ml. b/c (250ml)

Posiłek nocy: Kefir (150g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Polędwica sopocka (40g), 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 krem z cukinii z grzankami (250ml,1*,7*,9*), potrawka z kurczaka (80g,1*,7*,9*), ryż (100g,1*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Serek z ziołami (50g,7*), dżem niskosłodzony (25g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (40g), kawa z ml. b/c (250ml)

Posiłek nocy: Kefir (150g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Polędwica sopocka (40g), 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 krem z cukinii z grzankami (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: Serek z ziołami (50g,7*), dżem niskosłodzony (25g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (40g), kawa z ml. b/c (250ml)

Posiłek nocy: Kefir (150g,7*)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Polędwica sopocka (40g), 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 krem z cukinii z grzankami (280ml,1*,7*,9*), potrawka z kurczaka (100g,1*,7*,9*), ryż brązowy (150g,1*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Kefir (150g,7*)

Kolacja: Serek z ziołami (100g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata zielona (10g), ogórek kiszony (40g), herbata b/c (250ml)

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

DIETA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI PŁYNNA D12

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku z masłem, żółtkiem (300ml,1*,3*,7*)

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

Obiad: Zupa krem z cukinii z grzankami, warzywami i mięsem (300ml,1*,7*,9*)

Podwieczorek: Budyń waniliowy z sokiem owocowym (250ml,7*)

Kolacja: Zupa jarzynowa z ziemniakami, warzywami i mięsem (300ml,1*,7*,9*)

Posiłek nocy: Mus owocowy (100ml)

Podsumowanie:

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA	2143 kcal	88g	271g / w tym cukry	70g/w tym	2119 mg	28g

DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:			33g	nasycone 31g		
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	2196 kcal	86g	288g/ w tym cukry 58g	69g/ w tym nasycone 32g	2258 mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	2096 kcal	82g	285g/ w tym cukry 58g	68g/ w tym nasycone 31g	2256 mg	25g
DIETA Z OGRANICZENIEM NASYCONYCH KWASÓW TŁUSZCZOWYCH M1	2096 kcal	82g	285g/ w tym cukry 58g	68g/ w tym nasycone 31g	2256 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02/2:	1858 kcal	74g	242g/ w tym cukry 34g	68g/ w tym nasycone 26g	1996 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2233 kcal	89g	305g/ w tym cukry 51g	76g/ w tym nasycone 35g	2316 mg	26g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	2048 kcal	84g	279g/ w tym cukry 34g	72g/ w tym nasycone 35g	2455 mg	33g
DIETA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI PŁYNNA D12	1853 kcal	74g	244g/ w tym cukry 33g	66g/ w tym nasycone 24g	1778mg	25g

JADŁOSPIS DZIEŃ 13.09.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01

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

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (280ml, 1*,7*,9*), pieczeń rzymska (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z pora i ogórka (150g,7*), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Plaster sera białego (100g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (280ml, 1*,7*,9*), pulpet wołowy (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), marchew gotowana (150g,7*), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Plaster sera białego (100g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (280ml, 1*,7*,9*), pulpet wołowy (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), marchew gotowana (150g,7*), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH M1

Śniadanie: Plaster sera białego (100g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (280ml, 1*,7*,9*), pulpet wołowy (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), marchew gotowana (150g,7*), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Plaster sera białego (50g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), kawa z ml. b/cukru (200ml,1*,7*)

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

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (250ml, 1*,7*,9*), pulpet wołowy (80g,1*,7*), ziemniaki (100g,7*), marchew gotowana (100g,7*), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Plaster sera białego (100g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

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

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (280ml, 1*,7*,9*), pulpet wołowy (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), marchew gotowana (150g,7*), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

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

II śniadanie: Sok pomidorowy (250ml)

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami (280ml, 1*,7*,9*), pulpet wołowy (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z marchewki z jogurtem (150g,7*), kompot b/c (250ml)

Podwieczorek: Skyr naturalny (150g,7*)

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

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

DIETA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI PŁYNNĄ D12

Śniadanie: Kaszka mleczno ryżowa z masłem, żółtkiem (300ml,1*,3*,7*)

II śniadanie: Skyr naturalny (150g,7*)

Obiad: Zupa krupnik z warzywami i mięsem (300ml,1*,7*,9*)

Podwieczorek: Sok pomidorowy (250ml)

Kolacja: Zupa jarzynowa z ziemniakami, warzywami i mięsem (300ml,1*,7*,9*)

Posiłek nocy: Jogurt pitny (250ml,7*)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:	2135 kcal	93g	271g/ w tym cukry 37g	86g/ w tym nasycone 27g	2245 mg	29g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	2019 kcal	92g	273g/ w tym cukry 48g	66g/ w tym nasycone 29g	2224 mg	26g

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	2010 kcal	88g	266g/ w tym cukry 39g	66g/ w tym nasycone 28g	2137 mg	26g
DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH M1	2010 kcal	88g	266g/ w tym cukry 39g	66g/ w tym nasycone 28g	2137 mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02/2:	1796 kcal	82g	244g/ w tym cukry 41g	59g/ w tym nasycone 27g	2079 mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2019 kcal	92g	273g/ w tym cukry 48g	66 g/ w tym nasycone 29g	2225 mg	27g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	1914 kcal	92g	261g/ w tym cukry 33g	71g/ nasycone 35g	2556 mg	41g
DIETA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI PŁYNNĄ D12	1869 kcal	75g	224g/ w tym cukry 28g	66g/ w tym nasycone 26g	1887mg	25g

JADŁOSPIS DZIEŃ 14.09.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), pasztet drobiowy (50g,1*,7*,9*), roszponka (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa pieczarkowa z lanym ciastem (280g,1*,7*,9*), bigos (300g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), pasztet drobiowy (50g,1*,7*,9*), roszponka (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

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

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

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

DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH M1

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

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (200ml,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), kurczak gotowany (40g), roszponka (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Kisiel owocowy (100ml,1*)

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

Kolacja: Sałatka z serem mozzarella (150g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), szynka konserwowa (30g), herbata b/c (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

II śniadanie: Kisiel owocowy (200ml,1*)

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

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

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

Śniadanie: Hummus (100g,6*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), roszponka (10g), pomidor (40), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Kisiel owocowy (200ml,1*)

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

Podwieczorek: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), serem typu 'fromage' (30g,7*), sałata zielona (5g), ogórek świeży (15g)

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

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI PŁYNNA D12

Śniadanie: Kaszka jaglana na mleku z masłem, żółtkiem (300ml,1*,3*,7*)

II śniadanie: Kisiel (200ml,1*)

Obiad: Zupa ziemniaczana z warzywami i mięsem (300ml,1*,7*,9*)

Podwieczorek: Jogurt pitny (250ml,7*)

Kolacja: Zupa grysikowa z warzywami i mięsem (300ml,1*,7*,9*)

Posiłek nocy: Kefir (200ml,7*)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2237 kcal	99g	277g/ w tym cukry 40g	89g/ w tym nasycone 34g	2269 mg	35g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2197 kcal	83g	308g/ w tym cukry 45g	76g/w tym nasycone 32g	2100 mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2144 kcal	91g	307g/ w tym cukry 35g	68g/w tym nasycone 29g	2100 mg	28g
DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH M1	2144 kcal	91g	307g/ w tym cukry 35g	68g/w tym nasycone 29g	2100 mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02/2:	1820kcal	76g	223g/ w tym cukry 33g	67g/ nasycone 25g	1861mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W	2245 kcal	91g	332g/ w tym cukry	69g/ w tym	2101mg	30g

OKRESIE LAKTACJI C02			55g	nasycony 28 g		
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2139 kcal	84g	267g/ w tym cukry 37g	76g/ nasycone 37g	2179 mg	41g
DIETA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI PŁYNNĄ D12	1897 kcal	84g	244g w tym cukry 33g	65g/ w tym nasycone 24g	1667mg	25g

JADŁOSPIS DZIEŃ 15.09.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Pasta z jaj z zieleniną (100g,3*,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (50g,1*), bułka grahamka (50g,1*), mix sałat (10g), ogórek świeży (40g), kawa z ml. b/c (250ml,1*,7*)

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

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

Posiłek nocny: Sok 'Kubuś' (100ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

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

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

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

Posiłek nocny: Sok 'Kubuś' (100ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

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

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

Posiłek nocny: Sok 'Kubuś' (100ml)

DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH M1

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

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

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

Posiłek nocny: Sok 'Kubuś' (100ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Pasta z jaj z zieleniną (80g,3*,7*), masło (10g,7*), kajzerki (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), kawa z ml. b/c (200ml,1*,7*)

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

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

Kolacja: Pasta z kurcząt (80g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata karbowana (10g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Sok 'Kubuś' (100ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

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

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

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

Posiłek nocny: Sok 'Kubuś' (100ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

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

II śniadanie: Jabłko (100g)

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (280ml,1*,7*,9*), karkówka duszona (100g,1*), ziemniaki (150g,7*), warzywa gotowane na parze (150g), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7*)

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*), hummus (15g,6*), roszponka (5g)

DIETA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI PŁYNNA D12

Śniadanie: Kaszka manna na mleku z masłem, żółtkiem (300ml,1*,3*,7*)

II śniadanie: Budyń śmietankowy (200ml,1*,7*)

Obiad: Zupa jarzynowa z drobnym makaronem z warzywami i mięsem (300ml,1*,7*,9*)

Podwieczorek: Sok pomidorowy (250ml)

Kolacja: Zupa przecierana z grzankami, warzywami i mięsem (300ml,1*,7*,9*)

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

Podsumowanie:

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2060 kcal	86g	267g/ w tym cukry 51g	71g/ w tym nasycone 33g	2158 mg	32g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2120 kcal	85g	259g/ w tym cukry 52g	72 g/ w tym nasycone 33g	1985mg	34g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2028 kcal	84g	258g/ w tym cukry 41g	71g/ w tym nasycone 32g	1915mg	33g
DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH M1	2028 kcal	84g	258g/ w tym cukry 41g	71g/ w tym nasycone 32g	1915mg	33g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02/2:	1720kcal	74g	212g/ w tym cukry 33g	64g/ nasycone 25g	1661mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2120 kcal	97g	259g/ w tym cukry 52g	84g/ w tym nasycone 33g	1985 mg	34g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2063 kcal	92g	258g/ w tym cukry 34g	71g/ w tym nasycone 28g	1861 mg	45g
DIETA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI PŁYNNA	1824 kcal	76g	236g/ w tym cukry 51g	64g/ w tym nasycone 34g	1667mg	25g

D12						
-----	--	--	--	--	--	--

JADŁOSPIS DZIEŃ 16.09.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), ser żółty (40g,7*),roszponka (10g), papryka (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (280ml, 1*,7*,9*), pierogi z mięsem i kapustą (350g,1*,7*,9*), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

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

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml, 1*,7*,9*), potrawka ze schabu (100g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona (150g,7*), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml, 1*,7*,9*), potrawka ze schabu (100g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona (150g,7*), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH M1

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

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml, 1*,7*,9*), potrawka ze schabu (100g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Parówki drobiowe (100g,1*,7*), masło (10g,7*), bułki wrocławskie (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (200ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), serek śmietankowy (50g,7*), roszponka (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Banan (100g)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (250ml, 1*,7*,9*), potrawka ze schabu (80g,1*,7*,9*), ziemniaki (100g,7*), sałata zielona (100g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Parówki drobiowe (100g,1*,7*), masło (10g,7*), bułki wrocławskie (100g,1*), sałata lodowa (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: Płatki owsiane na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), serek śmietankowy (50g,7*), roszponka (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Banan (100g)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml, 1*,7*,9*), potrawka ze schabu (100g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona (150g,7*), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

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

II śniadanie: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), masłem (5g,7*), szynka konserwowa (15g), ogórek świeży (15g)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml, 1*,7*,9*), potrawka ze schabu (100g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Sok pomidorowy (250ml)

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

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

DIETA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI PŁYNNA D12

Śniadanie: Kaszka kukurydziana na mleku z masłem, żółtkiem (300ml,1*,3*,7*)

II śniadanie: Skyr naturalny (150g,7*)

Obiad: Zupa jarzynowa z drobnym makaronem z warzywami i mięsem (300ml,1*,7*,9*)

Podwieczorek: Sok wielowarzywny (250ml)

Kolacja: Zupa koperkowa z ziemniakami, warzywami i mięsem (300ml,1*,7*,9*)

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

Podsumowanie:

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:	2218 kcal	89g	288g/ w tym cukry 53g	84g/ w tym nasycone 38g	2262 mg	26g

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	2144 kcal	89g	277g/ w tym cukry 59g	76g/ w tym nasycone 34g	1912 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2047 kcal	88g	281g/ w tym cukry 48g	71g/ w tym nasycone 31g	1911 mg	25g
DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH M1	2047 kcal	88g	281g/ w tym cukry 48g	71g/ w tym nasycone 31g	1911 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02/2:	1715 kcal	80g	250g/ w tym cukry 44g	66g/ nasycone 23g	1725 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2144 kcal	89 g	287g/ w tym cukry 59g	72g/ w tym nasycone 37g	1912 mg	26g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	1981 kcal	89g	266g/ w tym cukry 26g	74g/ w tym nasycone 30g	2365 mg	32g
DIETA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI PŁYNNĄ	1881kcal	84g	255g/ w tym cukry 44g	74g w tym nasycone 28g	1667mg	25g

JADŁOSPIS DZIEŃ 17.09.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Pasztet pieczony (100g,1*,7*), masło (10g), chleb pszenny (50g,1*), bułka graham (50g,1*), sałata karbowana (10g), rzodkiewka (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami (280ml, 1*,7*,9*), zraz wieprzowy (100g,1*,3*,7*), kasza jęczmienna (150g,1*), surówka z marchwi, jabłka i selera (150g,7*,9*), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Sałatka z czerwoną fasolą (150g,1*,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), szynka gotowany (40g), herbata (250ml)

Posiłek nocny: Mus owocowy (100g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

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

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami (280ml, 1*,7*,9*), kotlet mielony duszony (100g,1*,3*,7*), sos jarzynowy (100ml,1*,7*,9*), kasza jęczmienna (150g,7*), surówka z marchwi, jabłka i selera (150g,7*,9*), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Mus owocowy (100g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem (280ml, 1*,7*,9*), kotlet mielony duszony (100g,1*,3*,7*), sos jarzynowy (100ml,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), marchew mini (150g,7*), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Mus owocowy (100g)

DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH M1

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

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem (280ml, 1*,7*,9*), kotlet mielony duszony (100g,1*,3*,7*), sos jarzynowy (100ml,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), marchew mini (150g,7*), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Mus owocowy (100g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

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

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

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami (250ml, 1*,7*,9*), kotlet mielony duszony (80g,1*,3*,7*), sos jarzynowy (70ml,1*,7*,9*), kasza jęczmienna (100g,7*), surówka z marchwi, jabłka i selera (100g,7*,9*), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Sałatka z burakiem i serem mozzarella (150g,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), szynka gotowana (30g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Mus owocowy (100g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

niadanie: Polędwica sopocka (40g), masło (10g,7*), kajzerki (100g,1*), sałata karbowana (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami (280ml, 1*,7*,9*), kotlet mielony duszony (100g,1*,3*,7*), sos jarzynowy (100ml,1*,7*,9*), kasza jęczmienna (150g,7*), surówka z marchwi, jabłka i selera (150g,7*,9*), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Mus owocowy (100g)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Paszтет pieczony (100g,1*,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,7*), sałata karbowana (10g), rzodkiewka (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Jabłko (100g)

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami (280ml, 1*,7*,9*), kotlet mielony duszony (100g,1*,3*,7*), sos jarzynowy (100ml,1*,7*,9*), kasza jęczmienna (150g,7*), surówka z marchwi, jabłka i selera (150g,7*,9*), kompot b/c (250ml)

Podwieczorek: Kefir (200g,7*)

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

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

DIETA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI PŁYNNA D12

Śniadanie: Kaszka jaglana na mleku z masłem, żółtkiem (300ml,1*,3*,7*)

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

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem z warzywami i mięsem (300ml,1*,7*,9*)

Podwieczorek: Kefir (200ml,7*)

Kolacja: Zupa jarzynowa z ryżem, warzywami i mięsem (300ml,1*,7*,9*)

Posiłek nocy: Mus owocowy (100g)

Podsumowanie:

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA	2101 kcal	98g	278g/ w tym cukry	73g/ nasycone 29g	2488 mg	33g

DLA OSÓB DOROSŁYCH D01			37g			
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2174 kcal	91g	271g/ w tym cukry 36g	78g/ nasycone 34g	2128mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	1977 kcal	84g	266g/ w tym cukry 57g	75g/ nasycone 30g	2043 mg	28g
DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH M1	1977 kcal	84g	266g/ w tym cukry 57g	75g/ nasycone 30g	2043 mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02/2:	1802 kcal	76g	250g/ w tym cukry 47g	64g/ nasycone 28g	2074mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2108 kcal	94g	270g/ 43g cukry	78g/ 34g nasycone	2082mg	28g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	2128 kcal	99g	262g/ 33g cukry	70g/ nasycone 32g	2168mg	42g
DIETA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI PŁYNNA D12	1873 kcal	77g	244g/ 33g	66g/ nasycone 29g	1534mg	25g

JADŁOSPIS DZIEŃ 18.09.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

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

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

Kolacja: Smalczyk z fasoli (80g,6*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

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

Kolacja: Ser twaróg z zieleniną (100g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), kawa z ml. b/c (250ml, 1*,7*)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

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

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

Kolacja: Ser twaróg z zieleniną (100g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), kawa z ml. b/c (250ml, 1*,7*)

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

DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH M1

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

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

Kolacja: Ser twaróg z zieleniną (100g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), kawa z ml. b/c (250ml, 1*,7*)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku (200ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), jaja (60g,3*), sałata masłowa (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Jabłko pieczone z cynamonem (100g)

Obiad: Zupa grysikowa (250ml,1*,7*,9*), kostka z ryby pieczona (80g,1*,3*,4*,7*) ziemniaki (100g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (100g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Ser twaróg z zieleniną (80g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), kawa z ml. b/c (200ml, 1*,7*)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

II śniadanie: Jabłko pieczone z cynamonem (100g)

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

Kolacja: Ser twaróg z zieleniną (100g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), kawa z ml. b/c (250ml, 1*,7*)

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

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

II śniadanie: Jabłko (100g)

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

Podwieczorek: Skyr naturalny (150g,7*)

Kolacja: Ser twaróg z zieleniną (100g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), kawa z ml. b/c (250ml, 1*,7*)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,7*), smalczyk z fasoli (15g,6*), papryka (15g)

DIETA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI PŁYNNA D12

Śniadanie: Kaszka mleczno ryżowa z masłem, żółtkiem (300ml,1*,3*,7*)

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

Obiad: Zupa grysikowa ciastem z warzywami i mięsem (300ml,1*,7*,9*)

Podwieczorek: Sok 'Kubuś' (100ml)

Kolacja: Zupa ziemniaczana warzywami i mięsem (300ml,1*,7*,9*)

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

Podsumowanie

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2176 kcal	80g	318g/ cukry 55g	84g/ nasycone 37g	2030mg	27g

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2101 kcal	94g	282g/ cukry 53g	68g/nasycone 29g	1911 mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	2101 kcal	94g	282g/ cukry 53g	68g/nasycone 29g	1911 mg	26g
DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH M1	2101 kcal	94g	282g/ cukry 53g	68g/nasycone 29g	1911 mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02/2:	1820 kcal	68g	255g/ 45g cukry	56g/ nasycone 26g	1716mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2151 kcal	94g	294g/ w tym cukry 63g	71g/ w tym nasycone 29g	1913mg	27g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	2097 kcal	97g	266g/ w tym cukry 33g	74g/ nasycone 27g	1940mg	35g
DIETA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI PŁYNNA D12	1857 kcal	82g	254g/44g	64g/w tym nasycone 29g	1721mg	24g

JADŁOSPIS DZIEŃ 19.09.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Szynka konserwowa (30g), ser topiony (10g,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), roszponka (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Szynka konserwowa (30g), ser topiony (10g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

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

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

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

DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH M1

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

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Szynka konserwowa (30g), ser topiony (10g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Galaretka mleczno-owocowa (100g,1*,3*,7*)

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

Kolacja: Pasta z karkówki (80g,7*,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata masłowa (10g), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Szynka konserwowa (30g), ser topiony (10g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Galaretka mleczno-owocowa (100g,1*,3*,7*)

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

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

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Szynka konserwowa (30g), ser topiony (10g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), roszponka (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 krem z dyni z grzankami (280ml,1*,7*,9*), potrawka wołowa (100g,1*,7*,9*), ryż brązowy (150g,1*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Sok wielowarzywny (250ml)

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

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

DIETA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI PŁYNNA D12

Śniadanie: Kaszka jaglana na mleku z masłem, żółtkiem (300ml,1*,3*,7*)

II śniadanie:Mus owocowy (100g)

Obiad: Zupa krem z dyni z warzywami i mięsem (300ml,1*,7*,9*)

Podwieczorek: Kefir (200g,7*)

Kolacja: Zupa jarzynowa z drobnym makaronem, warzywami i mięsem (300ml,1*,7*,9*)

Posiłek nocy: Jogurt pitny (250ml,7*)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2156 kcal	95g	295g/ cukry 41g	77g/ nasycone 28g	1960 mg	31g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2168 kcal	90g	298g/ cukry 44g	72g/ nasycone 27g	1891 mg	29g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2074 kcal	89g	284g/ cukry 31g	74g/ nasycone 26g	1828mg	27g
DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH M1	2074 kcal	89g	284g/ cukry 31g	74g/ nasycone 26g	1828mg	27g

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02/2:	1705 kcal	77g	255g/ w tym cukry37g	60g/ nasycone 29g	1649mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2279 kcal	91g	301g/ w tym cukru 50g	69g/ nasycone 26g	1891 mg	26g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2073 kcal	97g	278g/cukry 24g	69g/ nasycone 26g	2189 mg	43g
DIETA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI PŁYNNĄ D12	1876 kcal	87g	221g/ 49g	81g/29g	1557mg	25g

JADŁOSPIS DZIEŃ 20.09.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

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

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

Kolacja: Polędwica wiśniowa (40g), masło (10g), chleb pszenny (100g,1*), sałata karbowana (10g), ogórek świeży (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

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

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

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

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

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

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą (280ml,1*,7*,9*), udko duszone w jarzynach (120g), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH M1

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

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą (280ml,1*,7*,9*), udko duszone w jarzynach (120g), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Plaster sera białego (50g,7*), dżem niskosłodzony (25g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata lodowa (10g), kawa z ml. b/cukru (200ml,1*,7*)

II śniadanie Arbuz (100g)

Obiad: Rosół z makaronem (250ml,1*,7*,9*), udko duszone w jarzynach (80g), ziemniaki (100g,7*), surówka z buraka i jabłka (100g), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

II śniadanie Arbuz (100g)

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

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

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

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

II śniadanie: Jabłko (100g)

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

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7*)

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

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), masłem (5g,7*), jajkiem (30g,3*), roszponka (5g)

DIETA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI PŁYNNA D12

Śniadanie: Kaszka manna na mleku z masłem, żółtkiem (300ml,1*,3*,7*)

II śniadanie: Budyń waniliowy (250ml,1*,7*)

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą z warzywami i mięsem (300ml,1*,7*,9*)

Podwieczorek: Kefir (200g,7*)

Kolacja: Zupa przecierana z grzankami, mięsem, warzywami (300ml,1*,7*,9*)

Posiłek nocy: Sok pomidorowy (250ml)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2024.9 kcal	89g	266g/ cukru 48g	79g/ nasycone 33g	2119 mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	1949 kcal	88g	267g/ w tym cukry 58g	75g/ nasycone 29g	2041 mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	1949 kcal	88g	267g/ w tym cukry 58g	75g/ nasycone 29g	2041 mg	27g
DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH M1	1949 kcal	88g	267g/ w tym cukry 58g	75g/ nasycone 29g	2041 mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02/2:	1679 kcal	74g	212g/ w tym cukry 42g	59g/ w tym nasycone 26g	1871 mg	25g

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I LUB OKRESIE LAKTACJI C02	2149 kcal	83g	287g/ w tym cukry 58g	75g/ w tym nasycone 29g	2042 mg	25g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2045 kcal	97g	219g/ w tym cukry 32g	93g/ w tym nasycone 38g	2001 mg	32g
DIETA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI PŁYNNĄ D12	1836 kcal	82g	201g	87g/29g	1667mg	20g

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.