

JADŁOSPIS DZIEŃ 21.09.2026-30.09.2026

DIETA PODSTAWOWA D01:

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

Obiad: Zupa ogórkowa z ziemniakami (280ml, 1*,7*,9*), zapiekanka ziemniaczana z jaj, kielbasy (300g,1*,3*,7*,9*), sos pomidorowy (100ml,1*,7*), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

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

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

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

DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH M1:

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

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P0/2:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (200ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (80g,1*), serek ziarnisty (50g,1*,7*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Mus owocowy (150ml)

Obiad: Zupa ziemniaczana (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 zieloną pietruszką (80g,1*,3*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (80g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (40g), 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: Kasza manna na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), serek ziarnisty (50g,1*,7*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Mus owocowy (150ml)

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

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

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

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

II śniadanie: Kisiel b/c (200ml,1*)

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

Podwieczorek: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), masłem (5g,7*), kurczak gotowany (15g), sałata lodowa (5g), papryka (15g)

Kolacja: Pasta z jaj z zieloną pietruszką (100g,1*,3*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (40g), 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 ziemniakami warzywami i mięsem (300ml,1*,7*,9*)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (250ml,7*)

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

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

Podsumowanie:

Dieta	Energia:	Białko:	Węglowodany ogółem/ sacharoza	Tłuszcze/w tym tłuszcze nasycone	Sód	Błonnik pokarmowy
Podstawowa dla osób dorosłych D01	2233 kcal	97g	282g/ w tym cukry 42g	83g/ w tym nasycone 37g	2571 mg	26g

Łatwostrawna D02	2198 kcal	79g	311g / w tym cukry 38g	74g/ w tym nasycone 31g	1995 mg	25g
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	2143 kcal	83g	315g / w tym cukry 41g	65g/ w tym nasycone 31g	1895 mg	25g
DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH M1	2143 kcal	83g	315g / w tym cukry 41g	65g/ w tym nasycone 31g	1895 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02/2:	1682 kcal	63g	246g/ w tym cukry 43g	53g/ w tym nasycone 26g	1815mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2133kcal	89g	315g/ w tym cukry 66g	71g/ w tym nasycone 31g	2302 mg	28g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2119 kcal	98g	276g/ w tym cukry 36g	86g/ w tym nasycone 36g	2581 mg	39g
DIETA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI PŁYNNĄ D12	1836 kcal	81g	222g/ w tym cukry 44g	68g/ w tym nasycone 24g	1778mg	25g

JADŁOSPIS DZIEŃ 22.09.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Szynka konserwowa (40g), masło (10g,7*), chleb pszenny (50g,1*), bułka grahamka (80g,1*), sałata karbowana (10g), ogórek świeży (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*,9*), kotlet schabowy (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (200g,7*), kapusta zasmażana (150g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocy: Sok owocowy (200ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*,9*), schab duszony (100g,1*), sos majerankowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (200g,7*), marchew gotowana z groszkiem (150g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Ser twaróg z zieleniną (100g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata masłowa (10g), pomidorki koktajlowe (40g), kawa z ml. b/c (250ml)

Posiłek nocy: Sok owocowy (200ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*,9*), schab duszony (100g,1*), sos majerankowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (200g,7*), marchew gotowana (150g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Ser twaróg z zieleniną (100g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata masłowa (10g), pomidorki koktajlowe (40g), kawa z ml. b/c (250ml)

Posiłek nocy: Sok owocowy (200ml)

DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH M1

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

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*,9*), schab duszony (100g,1*), sos majerankowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (200g,7*), marchew gotowana z groszkiem (150g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Ser twaróg z zieleniną (100g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata masłowa (10g), pomidorki koktajlowe (40g), kawa z ml. b/c (250ml)

Posiłek nocy: Sok owocowy (200ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02/2:

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

II śniadanie: Jogurt pitny (250ml,7*)

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną (250ml,1*,7*,9*), schab duszony (80g,1*), sos majerankowy (50ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), marchew gotowana z groszkiem (100g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Ser twaróg z zieleniną (80g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (80g,1*), sałata masłowa (10g), pomidorki koktajlowe (40g), kawa z ml. b/c (200ml)

Posiłek nocy: Sok owocowy (200ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

II śniadanie: Jogurt pitny (250ml,7*)

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*,9*), schab duszony (100g,1*), sos majerankowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (200g,7*), marchew gotowana z groszkiem (150g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Ser twaróg z zieleniną (100g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata masłowa (10g), pomidorki koktajlowe (40g), kawa z ml. b/c (250ml)

Posiłek nocy: Sok owocowy (200ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Szynka góralska (40g), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata karbowana (10g), ogórek świeży(40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Kisiel z tartym jabłkiem (100ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*,9*), schab duszony (100g,1*), sos majerankowy (100ml,1*,7*), ziemniaki (200g,7*), surówka z marchewki i jabłka (150g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Kefir (200g,7*)

Kolacja: Ser twaróg z tuńczykiem (100g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata masłowa (10g), pomidorki koktajlowe (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: Jogurt pitny (250ml,7*)

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

Podwieczorek: Kefir (200g,7*)

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

Posiłek nocy: Sok owocowy (200ml)

Podsumowanie:

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:	2152 kcal	88g	271g / w tym cukry 36g	79g/w tym nasycone 36g	2488 mg	28g

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	1979 kcal	99g	251g/ w tym cukry 40g	70g/ w tym nasycone 33g	1921 mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	2101 kcal	99g	271g/ w tym cukry 40g	68g/ w tym nasycone 33g	1821 mg	30g
DIETA Z OGRANICZENIEM NASYCONYCH KWASÓW TŁUSZCZOWYCH M1	2101 kcal	99g	271g/ w tym cukry 40g	68g/ w tym nasycone 33g	1821 mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02/2:	1616 kcal	80g	219g/ w tym cukry 31g	51g/ w tym nasycone 24g	1696 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2185 kcal	83g	327g/ w tym cukry 50g	65g/ w tym nasycone 28g	2016 mg	26g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	2166 kcal	101g	266g/ w tym cukry 34g	78g/ w tym nasycone 35g	2351 mg	40g
DIETA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI PŁYNNA D12	1803 kcal	74g	244g/ w tym cukry 33g	66g/ w tym nasycone 24g	1778mg	25g

JADŁOSPIS DZIEŃ 23.09.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01

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

Obiad: Barszcz ukraiński (280ml, 1*,7*,9*), kluski śląskie (250g,1*,3*,7*), sos mięsny (100g,1*,7*,9*), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

Obiad: Zupa grysikowa (280ml, 1*,7*,9*), klops wołowy (100g,1*,7*), ziemniaki (200g,7*), buraki gotowane (150g,7*), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

Obiad: Zupa grysikowa (280ml, 1*,7*,9*), klops wołowy (100g,1*,7*), ziemniaki (200g,7*), buraki gotowane (150g,7*), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH M1

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

Obiad: Zupa grysikowa (280ml, 1*,7*,9*), klops wołowy (100g,1*,7*), ziemniaki (200g,7*), buraki gotowane (150g,7*), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Parówki drobiowe (100g,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (80g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Bana (100g)

Obiad: Zupa grysikowa (250ml, 1*,7*,9*), klops wołowy (80g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (100g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Szynka gotowana (30g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (80g,1*), sałata masłowa (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

II śniadanie: Bana (100g)

Obiad: Zupa grysikowa (280ml, 1*,7*,9*), klops wołowy (100g,1*,7*), ziemniaki (200g,7*), buraki gotowane (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Szynka gotowana (40g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata masłowa (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

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

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

Obiad: Zupa grysikowa (280ml, 1*,7*,9*), klops wołowy (100g,1*,7*), ziemniaki (200g,7*), fasolka szparagowa (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Sok pomidorowy (250ml)

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

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,7*), serem typu fromage (20g,7*), ogórek świeży (15g)

DIETA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI PŁYNNĄ D12

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

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

Obiad: Zupa grysikowa 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 naturalny (150ml,7*)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:	2210 kcal	105g	293g/ w tym cukry 30g	76g/ w tym nasycone 32g	2205 mg	34g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	2138 kcal	95g	263g/ w tym cukry 48g	71g/ w tym nasycone 29g	2137 mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	1987 kcal	93g	266g/ w tym cukry 39g	68g/ w tym nasycone 28g	2107 mg	27g
DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH M1	1987 kcal	93g	266g/ w tym cukry 39g	68g/ w tym nasycone 28g	2107 mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02/2:	1746 kcal	77g	229g/ w tym cukry 40g	64g/ w tym nasycone 23g	2079 mg	27g

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2045 kcal	104g	272g/ w tym cukry 38g	65 g/ w tym nasycone 29g	2125 mg	30g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	2268 kcal	108g	261g/ w tym cukry 33g	88g/ nasycone 35g	2356 mg	44g
DIETA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI PŁYNNĄ D12	1868 kcal	75g	224g/ w tym cukry 28g	66g/ w tym nasycone 26g	2087mg	25g

JADŁOSPIS DZIEŃ 24.09.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Pasztet pieczony (100g,1*,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (50g,1*), bułka grahamka (80g,1*), mix sałat (10g), ogórek kiszony (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (280g,1*,7*,9*), żeberka pieczone (150g,7*), ziemniaki (200g,7*), surówka z białej kapusty (150g,7*), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (280g,1*,7*,9*), potrawka drobiowa (150g,1*,7*,9*), ziemniaki (200g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Serek śmietankowy (50g,7*), dżem niskosłodzony (25g), masło (10g,7*), kajzerki (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280g,1*,7*,9*), potrawka drobiowa (150g,1*,7*,9*), ziemniaki (200g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH M1

Śniadanie: Serek śmietankowy (50g,7*), dżem niskosłodzony (25g), masło (10g,7*), kajzerki (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280g,1*,7*,9*), potrawka drobiowa (150g,1*,7*,9*), ziemniaki (200g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Serek śmietankowy (50g,7*), dżem niskosłodzony (25g), masło (10g,7*), kajzerki (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

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

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (250g,1*,7*,9*), potrawka drobiowa (80g,1*,7*,9*), ziemniaki (150g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (100g), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Sałatka ziemniaczana (100g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (80g,1*), polędwica sopocka (30g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Serek śmietankowy (50g,7*), dżem niskosłodzony (25g), masło (10g,7*), kajzerki (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

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

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (280g,1*,7*,9*), potrawka drobiowa (150g,1*,7*,9*), ziemniaki (200g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

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

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

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280g,1*,7*,9*), potrawka drobiowa (150g,1*,7*,9*), ziemniaki (200g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g), kompot b/c (250ml)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7*)

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

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), serkiem z ziołami (20g,7*), sałata masłowa (10g)

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

Podwieczorek: Skyr naturalny (150g,7*)

Kolacja: Zupa przecierana 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	2113 kcal	75g	260g/ w tym cukry 45g	90g/ w tym nasycone 34g	2569 mg	37g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	1987 kcal	83g	264g/ w tym cukry 39g	74g/w tym nasycone 27g	2441 mg	35g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	1880 kcal	72g	265g/ w tym cukry 35g	66g/w tym nasycone 29g	2411 mg	34g
DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH M1	1880 kcal	72g	265g/ w tym cukry 35g	66g/w tym nasycone 29g	2411 mg	34g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02/2:	1760 kcal	84g	231g/ w tym cukry 44g	62g/ nasycone 26g	2208 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2084 kcal	94g	303g/ w tym cukry 57g	74g/ w tym nasycony 28 g	2379 mg	30g
DIETA Z OGRANICZENIEM	2116 kcal	91g	267g/ w tym cukry	76g/ nasycone 29g	2579 mg	44g

ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03			37g			
DIETA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI PŁYNNĄ D12	1801 kcal	84g	244g w tym cukry 33g	65g/ w tym nasycone 24g	1667mg	25g

JADŁOSPIS DZIEŃ 25.09.2026

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

Obiad: Zupa grochowa z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), ryba smażona (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (200g,7*), surówka z pora, jabłka i ogórka (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Ser twaróg z zieleńią (100g,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), sałata karbowana (10g), pomidor (40g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Mus owocowy (150ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

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

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (280ml,1*,7*,9*), ryba gotowana na parze z warzywami (100g,4*), ziemniaki (200g,7*), sałata masłowa z jogurtem (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Ser twaróg z zieleńią (100g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata karbowana (10g), pomidor (40g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Mus owocowy (150ml)

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

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (280ml,1*,7*,9*), ryba gotowana na parze z warzywami (100g,4*), ziemniaki (200g,7*), sałata masłowa z jogurtem (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Ser twaróg z zielenią (100g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata karbowana (10g), pomidor (40g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Mus owocowy (150ml)

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

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (280ml,1*,7*,9*), ryba gotowana na parze z warzywami (100g,4*), ziemniaki (200g,7*), sałata masłowa z jogurtem (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Ser twaróg z zielenią (100g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata karbowana (10g), pomidor (40g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Mus owocowy (150ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku (200ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (80g,1*), jaja (60g, 3*), sałata lodowa (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Bułka drożdżowa z jabłkiem (50g,1*,3*,7*)

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (250ml,1*,7*,9*), ryba gotowana na parze z warzywami (80g,4*), ziemniaki (150g,7*), sałata masłowa z jogurtem (100g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Ser twaróg z zielenią (80g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (80g,1*), sałata karbowana (10g), pomidor (40g), kawa z ml. b/cukru (200ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Mus owocowy (150ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

II śniadanie: Bułka drożdżowa z jabłkiem (50g,1*,3*,7*)

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (280ml,1*,7*,9*), ryba gotowana na parze z warzywami (100g,4*), ziemniaki (200g,7*), sałata masłowa z jogurtem (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Ser twaróg z zielenią (100g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata karbowana (10g), pomidor (40g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Mus owocowy (150ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

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

II śniadanie: Gruszka (100g)

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (280ml,1*,7*,9*), ryba gotowana na parze z warzywami (100g,4*), ziemniaki (200g,7*), sałata masłowa z jogurtem (150g,7*), herbata b/c (250ml)

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

Kolacja: Ser twaróg z zielenią (100g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata karbowana (10g), ogórek świeży (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

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

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7*)

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

Posiłek nocy: Sok pomidorowy (250ml)

Podsumowanie:

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2090.3 kcal	107g	270g/ w tym cukry 50g	70g/ w tym nasycone 29g	2218 mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	1925 kcal	99g	264g/ w tym cukry 52g	68g/ w tym nasycone 26g	2085mg	29g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	1925 kcal	99g	264g/ w tym cukry 52g	68g/ w tym nasycone 26g	2085mg	29g
DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH M1	1925 kcal	99g	264g/ w tym cukry 52g	68g/ w tym nasycone 26g	2085mg	29g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02/2:	1729 kcal	87g	242g/ w tym cukry 48g	50g/ nasycone 25g	1961mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2117 kcal	97g	285g/ w tym cukry 58g	72g/ w tym nasycone 33g	2085 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 PŁYNNĄ D12	1809 kcal	76g	236g/ w tym cukry 51g	64g/ w tym nasycone 34g	1667mg	25g
--	-----------	-----	--------------------------	----------------------------	--------	-----

JADŁOSPIS DZIEŃ 26.09.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Ser żółty (60g,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), kawa z ml. b/c (250ml)

Obiad: Zupa krupnik (280ml, 1*,7*,9*), wątróbka drobiowa (100g,1*,7*), ziemniaki (200g,7*), surówka z marchewki i jabłka (150g), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

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

Obiad: Zupa krupnik (280ml, 1*,7*,9*), wątróbka drobiowa (100g,1*,7*), ziemniaki (200g,7*), surówka z marchewki i jabłka (150g), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Pasta z kurcząt (100g,7*), masło (10g,7*), bułki wrocławskie (100g,1*), roszponka (10g), herbata b/c (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

Obiad: Zupa krupnik (280ml, 1*,7*,9*), kotlet mielony duszony (100g,3*), ziemniaki (200g,7*), marchew mini (150g), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Pasta z kurcząt (100g,7*), masło (10g,7*), bułki wrocławskie (100g,1*), roszponka (10g), herbata b/c (250ml)

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

DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH M1

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

Obiad: Zupa krupnik (280ml, 1*,7*,9*), kotlet mielony duszony (100g,3*), ziemniaki (200g,7*), marchew mini (150g), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Pasta z kurcząt (100g,7*), masło (10g,7*), bułki wrocławskie (100g,1*), roszponka (10g), herbata b/c (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Polędwica wiśniowa (30g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (80g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

II śniadanie: Sok owocowy (250ml)

Obiad: Zupa krupnik (250ml, 1*,7*,9*), kotlet mielony duszony (80g,3*), ziemniaki (150g,7*), surówka z marchewki i jabłka (100g), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Pasta z kurcząt (80g,7*), masło (10g,7*), bułki wrocławskie (80g,1*), roszponka (10g), herbata b/c (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

II śniadanie: Sok owocowy (250ml)

Obiad: Zupa krupnik (280ml, 1*,7*,9*), kotlet mielony duszony (100g,3*), ziemniaki (200g,7*), surówka z marchewki i jabłka (150g), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Pasta z kurcząt (100g,7*), masło (10g,7*), bułki wrocławskie (100g,1*), roszponka (10g), herbata b/c (250ml)

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

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

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

Obiad: Zupa krupnik (280ml, 1*,7*,9*), kotlet mielony duszony (100g,3*), ziemniaki (200g,7*), surówka z marchewki i jabłka (150g), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Gruszka (100g)

Kolacja: Pasta z kurcząt (100g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), roszponka (10g), 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: Budyń waniliowy (300ml,1*,7*)

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

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7*)

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

Posiłek nocy: Sok wielowarzywny (250ml)

Podsumowanie:

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:	2050 kcal	94g	278g/ w tym cukry 53g	76g/ w tym nasycone 35g	2562 mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:	2073 kcal	87g	278g/ w tym cukry 52g	69g/ w tym nasycone 30g	2315 mg	26g

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2071 kcal	87g	274g/ w tym cukry 52g	68g/ w tym nasycone 30g	2313 mg	26g
DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH M1	2071 kcal	87g	274g/ w tym cukry 52g	68g/ w tym nasycone 30g	2313 mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02/2:	1657 kcal	68g	209g/ w tym cukry 44g	66g/ nasycone 23g	1625 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2162 kcal	99 g	288g/ w tym cukry 59g	68g/ w tym nasycone 27g	2164 mg	26g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	2046 kcal	99g	278g/ w tym cukry 36g	72g/ w tym nasycone 30g	2287 mg	44g
DIETA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI PŁYNNA	1881kcal	84g	255g/ w tym cukry 44g	74g w tym nasycone 28g	1667mg	25g

JADŁOSPIS DZIEŃ 27.09.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

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

Obiad: Rosół z makaronem (280ml, 1*,7*,9*), filet z piersi kurczaczka w ziołach pieczony (100g,1*,7*), ziemniaki (200g,7*), surówka z ogórka kiszzonego, jabłka i cebuli (150g,10*), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Kefir (200ml,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

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

Obiad: Rosół z makaronem (280ml, 1*,7*,9*), pulpet drobiowy (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (200g,7*), sałata pekińska z marchewką i olejem (150g), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Kefir (200ml,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

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

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml, 1*,7*,9*), pulpet drobiowy (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (200g,7*), cukinia gotowana z marchewką (150g,7*), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Kefir (200ml,7*)

DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH M1

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

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml, 1*,7*,9*), pulpet drobiowy (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (200g,7*), cukinia gotowana z marchewką (150g,7*), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Kefir (200ml,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Plaster sera białego (50g,7*), miód (25g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (80g,1*), sałata karbowana (10g), kawa z mlekiem b/cukru (200ml,1*,7*)

II śniadanie: Brzoskwinia (100g)

Obiad: Rosół z makaronem (250ml, 1*,7*,9*), pulpet drobiowy (80g,1*,3*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata pekińska z marchewką i olejem (100g), kompot b/c (250ml)

Kolacja: Polędwica staropolska (30g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (80g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Kefir (200ml,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

II śniadanie: Brzoskwinia (100g)

Obiad: Rosół z makaronem (280ml, 1*,7*,9*), pulpet drobiowy (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (200g,7*), sałata pekińska z marchewką i olejem (150g), kompot b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Kefir (200ml,7*)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Plaster sera białego (100g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,7*), sałata karbowana (10g), papryka (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Sok pomidorowy (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml, 1*,7*,9*), pulpet drobiowy (100g,1*,3*,7*), ziemniaki (200g,7*),sałata pekińska z marchewką i olejem (150g), kompot b/c (250ml)

Podwieczorek: Skyr naturalny (150g,7*)

Kolacja: Polędwica staropolska (40g), masło (10g), chleb graham (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml) 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: Kaszka mleczno-ryżowa (200ml,1*,7*)

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

Podwieczorek: Jogurt pitny (250ml,7*)

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

Posiłek nocy: Kefir (200ml,7*)

Podsumowanie:

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2104 kcal	85g	277g/ w tym cukry 37g	71g/ nasycone 29g	2403 mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2034 kcal	85g	266g/ w tym cukry 36g	70g/ nasycone 27g	1928mg	30g

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	1927 kcal	84g	264g/ w tym cukry 37g	68g/ nasycone 26g	1843 mg	28g
DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH M1	1927 kcal	84g	264g/ w tym cukry 37g	68g/ nasycone 26g	1843 mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02/2:	1615 kcal	71g	210g/ w tym cukry 40g	58g/ nasycone 24g	1574mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2104 kcal	85g	278g/ w tym cukry 37g	71g/ nasycone 29g	2003 mg	30g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	2091 kcal	99g	264g/ 33g cukry	71g/ nasycone 32g	2568mg	31g
DIETA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI PŁYNNĄ D12	1808 kcal	86g	256g/ 33g	68g/ nasycone 35g	1554mg	25g

JADŁOSPIS DZIEŃ 28.09.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie Płatki owsiane na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), hummus (50g,6*), sałata masłowa (10g), rzodkiewka (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Żurek z jajkiem (280ml,1*,3*,7*,9*), leczo z mięsem i warzywami (280g,1*,7*,9*), chleb pszenny (100g,1*), herbata b/c (250ml)

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

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

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

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*), sałata masłowa (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

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

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

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*), sałata masłowa (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

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

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (200ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (80g,1*), serek z ziołami (50g,7*), sałata masłowa (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

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

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

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

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

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

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

Śniadanie: Hummus (100g,6*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata masłowa (10g), rzodkiewka (40g), herbata b/c (250ml)

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

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

Podwieczorek: Serek ziarnisty (150g,7*)

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

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,7*), serem typu fromage (20g,7*), papryka (15g)

DIETA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI PŁYNNA D12

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

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

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

Podwieczorek: Skyr naturalny (150g,7*)

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

Posiłek nocy: Sok pomidorowy (250ml)

Podsumowanie

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2228 kcal	82g	282g/ cukry 38g	84g/ nasycone 38g	2563mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2216 kcal	85g	292g/ cukry 53g	78g/nasycone 36g	2355 mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	2057 kcal	83g	273g/ cukry 56g	76g/nasycone 28g	2341 mg	26g
DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH M1	2057 kcal	83g	273g/ cukry 56g	76g/nasycone 28g	2341 mg	26g

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02/2:	1645 kcal	70g	250g/ 47g cukry	69g/ nasycone 26g	2116mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2251 kcal	94g	294g/ w tym cukry 63g	71g/ w tym nasycone 29g	1913mg	27g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:	2146 kcal	98g	287g/ w tym cukry 41g	76g/ nasycone 31g	2349mg	43g
DIETA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI PŁYNNĄ D12	1807 kcal	82g	254g/56g	74g/w tym nasycone 39g	1521mg	24g

JADŁOSPIS DZIEŃ 29.09.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

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

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*,9*), udko pieczone (150g,1*), ziemniaki (200g,7*), kalafior gotowany (150g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

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

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*,9*), udko duszone (150g,1*,9*), ziemniaki (200g,7*), kalafior gotowany (150g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Parówki drobiowe (100g), masło (10g,7*), kajzerki (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*,9*), udko duszone (150g,1*,9*), ziemniaki (200g,7*), marchew mini gotowana (150g), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH M1

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

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*,9*), udko duszone (150g,1*,9*), ziemniaki (200g,7*), kalafior gotowany (150g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Parówki drobiowe (100g), masło (10g,7*), kajzerki (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/c (250ml)

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

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną (250ml,1*,7*,9*), udko duszone (100g,1*,9*), ziemniaki (150g,7*), kalafior gotowany (100g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

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

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

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*,9*), udko duszone (150g,1*,9*), ziemniaki (200g,7*), kalafior gotowany (150g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

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

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

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

II śniadanie: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), serkiem z ziołami (15g,7*), ogórkiem świeżym (15g)

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*,9*), udko duszone (150g,1*,9*), ziemniaki (200g,7*), kalafior gotowany (150g,1*,7*), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Jabłko (100g)

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

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

DIETA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI PŁYNNA D12

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

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

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

Podwieczorek: Budyń waniliowy (200ml,1*,7*)

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

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

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2176 kcal	95g	279g/ cukry 33g	76g/ nasycone 38g	2219 mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2133 kcal	90g	271g/ cukry 44g	73g/ nasycone 34g	2085 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2133 kcal	90g	271g/ cukry 44g	73g/ nasycone 34g	2085 mg	25g
DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH M1	2133 kcal	90g	271g/ cukry 44g	73g/ nasycone 34g	2085 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02/2:	1784 kcal	83g	244g/ w tym cukry 33g	60g/ nasycone 29g	1649mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2292 kcal	91g	311g/ w tym cukru 51g	76g/ nasycone 34g	2187 mg	26g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH	2004kcal	90g	244g/cukry 24g	77g/ nasycone 26g	2319 mg	43g

WĘGLOWODANÓW D03						
DIETA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI PŁYNNĄ D12	1827 kcal	87g	221g/ 49g	81g/29g	1557mg	25g

JADŁOSPIS DZIEŃ 30.09.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny (100g,1*), pasztet drobiowy (50g,1*,7*), sałata karbowana (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

Kolacja: Ser twaróg z makrelą (100g,4*,7*), masło (10g), chleb pszenny (100g,1*), roszponka (10g), ogórek kiszony (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

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

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (280ml,1*,7*,9*), potrawka ze schabu (100g,1*,7*,9*), ryż (150g,1*), sałata zielona z jogurtem (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Ser twaróg z zieleciną (100g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (10g), pomidor (40g), kawa z ml. b/cukru (250ml, 1*,7*)

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), szynka gotowana (40g), sałata karbowana (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

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

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

DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH M1

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), szynka gotowana (40g), sałata karbowana (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (200ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (80g,1*), szynka gotowana (30g), sałata karbowana (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Galaretka owocowa na biszkoptach (150g,1*,3*,7*)

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), szynka gotowana (40g), sałata karbowana (10g), pomidorki koktajlowe (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Galaretka owocowa na biszkoptach (200g,1*,3*,7*)

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

Kolacja: Ser twaróg z zieleciną (100g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), roszponka (10g), pomidor (40g), kawa z ml. b/cukru (250ml, 1*,7*)

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

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

II śniadanie: Sok wielowarzywny (250ml)

Obiad: Zupa ziemniaczana (280ml,1*,7*,9*), potrawka ze schabu (100g,1*,7*,9*), ryż brązowy (150g,1*), sałata zielona z jogurtem (150g,7*), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7*)

Kolacja: Ser twaróg z makrelą (100g,4*,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), roszponka (10g), pomidor (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 kukurydziana na mleku z masłem, żółtkiem (300ml,1*,3*,7*)

II śniadanie: Jogurt pitny (250ml,7*)

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

Podwieczorek: Budyń waniliowy (250ml,1*,7*)

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

Posiłek nocy: Mus owocowy (100ml)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2129 kcal	89g	299g/ cukru 48g	69g/ nasycone 33g	2117 mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2156 kcal	84g	302g/ w tym cukry 58g	68g/ nasycone 28g	2031 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	2184 kcal	82g	311g/ w tym cukry 54g	68g/ nasycone 26g	2041 mg	26g
DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH M1	2184 kcal	82g	311g/ w tym cukry 54g	68g/ nasycone 26g	2041 mg	26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02/2:	1812 kcal	84g	267g/ w tym cukry 56g	52g/ w tym nasycone 25g	1881 mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY LUB OKRESIE LAKTACJI C02	2189 kcal	89g	303g/ w tym cukry 62g	71g/ w tym nasycone 29g	2042 mg	26g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH	2008 kcal	97g	281g/ w tym cukry 44g	64g/ w tym nasycone 27g	2511 mg	35g

WĘGLOWODANÓW D03						
DIETA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI PŁYNNĄ D12	1836 kcal	81g	201g	87g/29g	1567mg	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.