



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 06.11.2025**

|                      | <b>Dieta z ograniczeniem<br/>łatwoprzyswajalnych węglowodanów</b><br>2347 kcal<br>białko – 120g<br>tłuszcz – 90g<br>NKT – 26g<br>węglowodany – 279g<br>cukry ogółem – 57g<br>błonnik pokarmowy – 37g<br>sól – 5,5g                                                | <b>Dieta łatwostrawna</b><br>2202 kcal<br>białko – 117g<br>tłuszcz – 68g<br>NKT – 27g<br>węglowodany – 289g<br>cukry ogółem – 73g<br>błonnik pokarmowy – 24g<br>sól – 5g                                                       |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>     | Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ)<br>Masło 10g (MLE)<br>Jogurt naturalny 150g (MLE)<br>Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR)<br>Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)<br>Pomidor 50g<br>Sałatka z ogórka i rzodkiewki 100g (JAJ, GOR, MLE)<br>Herbata 200ml | Bułka wrocławska 60g (GLU)<br>Masło 10g (MLE)<br>Płatki jęczmienne gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU)<br>Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR)<br>Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)<br>Pomidor 100g<br>Sałata 20g<br>Herbata 200ml |
| <b>Obiad</b>         | Zupa z cukinii 350ml (MLE, SEL, GLU, GOR, SOJ, SEZ, S02)<br>Kasza gryczana gotowana<br>Udziec z indyka pieczony (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02)<br>Surówka z marchwi i pora 150g<br>Kompot 200ml                                                              | Zupa z cukinią 350ml (MLE, SEL, GLU, GOR, SOJ, SEZ, S02)<br>Kasza jagłana gotowana (GLU)<br>Udziec z indyka pieczony (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02)<br>Surówka z marchwi i jabłka 150g (MLE)<br>Kompot 200ml              |
| <b>Kolacja</b>       | Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ)<br>Masło 10g (MLE)<br>Sałatka curry (JAJ, GOR, GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, S02)<br>Sałata 20g<br>Herbata 200ml                                                                                                       | Bułka wrocławska 60g (GLU)<br>Masło 10g (MLE)<br>Sałatka curry (JAJ, GOR, GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, S02)<br>Sałata 20g<br>Herbata 200ml                                                                                         |
| <b>Posilek nocny</b> | Mandarynka<br>Maślanka 330ml (MLE)                                                                                                                                                                                                                                | Mandarynka<br>Maślanka 330ml (MLE)                                                                                                                                                                                             |

GLU – zboża zawierające gluten  
MLE – mleko i produkty pochodne  
SEL – seler i produkty pochodne  
JAJ – jaja i produkty pochodne  
SOJ – soja i produkty pochodne  
GOR – gorczyca i produkty pochodne

S02 – dwutlenek siarki/siarczyny  
ORZ – orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały  
SEZ – nasiona sezamu i pochodne  
RYB – ryby i pochodne  
OZI – orzeszki ziemne i pochodne