



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 07.11.2025**

|                      | <b>Dieta z ograniczeniem<br/>łatwoprzyswajalnych węglowodanów</b><br>2046 kcal<br>białko – 100g<br>tłuszcz – 91g<br>NKT – 26g<br>węglowodany – 254g<br>cukry ogółem – 29g<br>błonnik pokarmowy – 33g<br>sól – 9g                                   | <b>Dieta łatwostrawna</b><br>2130 kcal<br>białko – 101g<br>tłuszcz – 70g<br>NKT – 27g<br>węglowodany – 316g<br>cukry ogółem – 63g<br>błonnik pokarmowy – 23g<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>Jajko gotowane (JAJ)<br>Sos tatarski 100g (JAJ, GOR, MLE)<br>Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU)<br>Pomidor 100g<br>Herbata 200ml                | Bułka wrocławska 60g (GLU)<br>Masło 10g (MLE)<br>Płatki ryżowe gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU)<br>Jajko gotowane (JAJ)<br>Sos jogurtowy 40g (MLE)<br>Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU)<br>Pomidor 100g<br>Herbata 200ml |
| <b>Obiad</b>         | Zupa szczawiowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02)<br>Ziemniaki gotowane<br>Pulpet z ryby gotowany (RYB, GLU, MLE, JAJ, SEZ, SOJ, GOR)<br>Surówka z kapusty czerwonej 100g<br>Marchew (mrożona) gotowana 100g<br>Kompot 200ml | Zupa szczawiowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02)<br>Ziemniaki gotowane<br>Pulpet z ryby gotowany (RYB, GLU, MLE, JAJ, SEZ, SOJ, GOR)<br>Marchew (mrożona) gotowana 150g<br>Kompot 200ml            |
| <b>Kolacja</b>       | Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ)<br>Masło 10g (MLE)<br>Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)<br>Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU)<br>Pomidor 100g<br>Sałata 20g<br>Herbata 200ml                                                      | Bułka wrocławska 60g (GLU)<br>Masło 10g (MLE)<br>Twarożek z koperkiem 100g (MLE)<br>Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU)<br>Pomidor 100g<br>Sałata 20g<br>Herbata 200ml                                                       |
| <b>Posilek nocny</b> | Sałatka grecka (MLE)                                                                                                                                                                                                                               | Drożdżówka (MLE, JAJ, GLU)                                                                                                                                                                                                |

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