



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.10.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2125 kcal białko – 119g tłuszcz – 85g NKT – 28g węglowodany – 269g cukry ogółem – 38g błonnik pokarmowy – 37g sól – 9g	Dieta łatwostrawna 1981 kcal białko – 119g tłuszcz – 74g NKT – 28g węglowodany – 329g cukry ogółem – 54g błonnik pokarmowy – 21g sól – 7g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasta hummus Pasta z jaj z koperkiem 80g (JAJ, MLE) Pomidor 100g Ogórek kwaszony 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kawa zbożowa gotowana na mleku 200ml (MLE, GLU) Pasta z jaj z koperkiem 120g (JAJ, MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Miód 25g
Obiad	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Kasza gryczana gotowana Gotowana wołowina w sosie chrzanowym (MLE, GLU, SEL, S02) Surówka z buraka, ogórka i jabłka 150g Kompot 200ml	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki gotowane Gotowana wołowina w sosie chrzanowym (MLE, GLU, SEL, S02) Surówka z buraka i jabłka 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 50g (SOJ, GLU) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 50g (SOJ, GLU) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Kefir 200g (MLE)	Kefir 200g (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