



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 03.12.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów 2363 kcal białko – 113g tłuszcz – 106g NKT – 43g węglowodany – 254g cukry ogółem – 31g błonnik pokarmowy – 31g sól – 9,7g	Dieta łatwostrawna 2304 kcal białko – 114g tłuszcz – 89g NKT – 39g węglowodany – 275g cukry ogółem – 57g błonnik pokarmowy – 24g sól – 8g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser żółty (gouda) 60g (MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 50g Surówka z rzodkwi białej 140g (JAJ, GOR, MLE) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kasza manna gotowana na mleku 350ml (MLE, GLU) Ser żółty (gouda) 60g (MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Barszcz ukraiński 350ml (MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Makaron ze szpinakiem (GLU, JAJ, MLE) Jabłko Kompot 200ml	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Makaron ze szpinakiem (GLU, JAJ, MLE) Jabłko Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Kiełbasa biała z wody (MLE, SOJ, GOR) Pomidor z cebulką 130g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa biała z wody (MLE, SOJ, GOR) Pomidory ze szczypiorkiem 120g Herbata 200ml
Posilek nocny	Serek wiejski 150g (MLE)	Serek wiejski 150g (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