



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 07.12.2025

	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 2008 kcal białko – 122g tłuszcz – 74g NKT – 29g węglowodany – 329g cukry ogółem – 55g 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, GOR, 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 100g (JAJ, GOR, MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Miód 25g
Obiad	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Kasza gryczana gotowana (GLU) 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