



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 08.12.2025**

|                      | <b>Dieta z ograniczeniem<br/>łatwoprzyswajalnych węglowodanów</b><br>2408 kcal<br>białko – 117g<br>tłuszcz – 85g<br>NKT – 26g<br>węglowodany – 316g<br>cukry ogółem – 34g<br>błonnik pokarmowy – 46g<br>sól – 8g                         | <b>Dieta łatwostrawna</b><br>2427 kcal<br>białko – 111g<br>tłuszcz – 85g<br>NKT – 32g<br>węglowodany – 321g<br>cukry ogółem – 53g<br>błonnik pokarmowy – 26g<br>sól – 6g                                                        |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>     | Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ)<br>Masło 10g (MLE)<br>Jogurt naturalny 150g (MLE)<br>Twarożek z koperkiem 100g (MLE)<br>Baleron gotowany 30g (SOJ, GLU)<br>Pomidor 100g<br>Rzodkiewka 50g<br>Sałata 20g<br>Herbata 200ml | Bułka wrocławska 60g (GLU)<br>Masło 10g (MLE)<br>Zacierki gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU, JAJ)<br>Twarożek z koperkiem 100g (MLE)<br>Baleron gotowany 30g (SOJ, GLU)<br>Pomidor 100g<br>Sałata 20g<br>Herbata 200ml          |
| <b>Obiad</b>         | Zupa fasolowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02)<br>Ziemniaki gotowane<br>Filet z kurczaka gotowany w warzywach (GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02)<br>Surówka z kapusty pekińskiej 150g<br>Kompot 200ml                          | Zupa zacierkowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ)<br>Ziemniaki gotowane<br>Filet z kurczaka gotowany w warzywach (GLU, MLE, SOJ, SEZ, SEL, GOR, S02)<br>Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g<br>Kompot 200ml |
| <b>Kolacja</b>       | Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ)<br>Masło 10g (MLE)<br>Sałatka hawajska (MLE, JAJ, GOR, S02)<br>Sałata 20g<br>Herbata 200ml                                                                                               | Bułka wrocławska 60g (GLU)<br>Masło 10g (MLE)<br>Sałatka hawajska (MLE, JAJ, GOR, S02)<br>Sałata 20g<br>Herbata 200ml                                                                                                           |
| <b>Posilek nocny</b> | Kanapka (grahamka, szynka konserwowa, sałata, ogórek) (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ)<br>Jabłko                                                                                                                                           | Kanapka (kajzerka, szynka konserwowa, sałata, pomidor) (GLU, SOJ)<br>Jabłko                                                                                                                                                     |

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