



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 09.12.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów 2207 kcal białko – 112g tłuszcz – 89g NKT – 26g węglowodany – 276g cukry ogółem – 31g błonnik pokarmowy – 29g sól – 6g	Dieta łatwostrawna 2230 kcal białko – 119g tłuszcz – 82g NKT – 28g węglowodany – 293g cukry ogółem – 53g błonnik pokarmowy – 24g sól – 4g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasta z jaj i makreli 100g (JAJ, GOR, RYB, MLE) Szynka z kurczaka 30g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Pomidor 100g Papryka czerwona 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki owsiane gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Pasta z jaj i tuńczyka 100g (JAJ, RYB, MLE) Szynka z kurczaka 30g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Kasza jęczmienna (pęczak) gotowana (GLU) Schab pieczony (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Surówka chińska 150g Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane Schab pieczony (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Surówka z marchewki 150g Kompot 200ml
Kolacja	Makaron z serem twarogowym i truskawkami (GLU, JAJ, MLE) Herbata 200ml	Makaron z serem twarogowym i truskawkami (GLU, JAJ, MLE) Herbata 200ml
Posilek nocny	Sałatka grecka (MLE)	Kanapka (chleb jasny, szynka konserwowa, sałata, pomidor) (GLU, SOJ)

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