



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 11.12.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów 2382 kcal białko – 110g tłuszcz – 91g NKT – 26g węglowodany – 299g cukry ogółem – 43g błonnik pokarmowy – 39g sól – 10g	Dieta łatwostrawna 2218 kcal białko – 111g tłuszcz – 71g NKT – 33g węglowodany – 295g cukry ogółem – 62g błonnik pokarmowy – 25g sól – 9g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Polędwica sopocka 50g (SOJ, GLU) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 50g Surówka z rzodkwi białej 100g (JAJ, GOR) Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Polędwica sopocka 50g (SOJ, GLU) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Kapuśniak 350ml (GLU, SEL, MLE, SOJ, GOR, SEZ, S02) Kasza gryczana gotowana Pulpet gotowany w sosie koperkowym (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Surówka z selera 150g (GLU) Kompot 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką 350ml (MLE, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane Pulpet gotowany w sosie koperkowym (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Marchewka z groszkiem (mrożona) gotowana 150g (GLU, MLE) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Sałatka gyros (GLU, MLE, JAJ, GOR, SEL, SOJ, S02, SEZ) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Sałatka gyros (GLU, MLE, JAJ, GOR, SEL, SOJ, S02, SEZ) Herbata 200ml
Posilek nocny	Grahamka (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Maślanka 330ml (MLE)	Kajzerka (GLU) Maślanka 330ml (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