



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.12.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów 2425 kcal białko – 110g tłuszcz – 119g NKT – 32g węglowodany – 283g cukry ogółem – 32g błonnik pokarmowy – 41g sól – 9g	Dieta łatwostrawna 2371 kcal białko – 112g tłuszcz – 104g NKT – 35g węglowodany – 290g cukry ogółem – 52g błonnik pokarmowy – 29g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Jajko gotowane (JAJ) Sos tatarski 100g (JAJ, GOR, MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki ryżowe gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Jajko gotowane (JAJ) Sos jogurtowy 40g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Krupnik 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane Ryba pieczona w jarzynach (RYB, SEL, GLU, MLE, GOR, SOJ, SEZ, S02) Surówka z kiszonej kapusty 150g Kompot 200ml	Krupnik 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane Ryba pieczona w jarzynach (RYB, SEL, GLU, MLE, GOR, SOJ, SEZ, S02) Surówka z marchewki 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 60g (MLE) Sałatka jarzynowa (JAJ, GOR, SEL, MLE) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 60g (MLE) Sałatka jarzynowa (JAJ, GOR, SEL, MLE) Herbata 200ml
Posilek nocny	Kanapka (chleb razowy, szynka konserwowa, sałata, ogórek) (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ)	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