



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 19.11.2025**

|                      | <b>Dieta z ograniczeniem<br/>łatwoprzyswajalnych węglowodanów</b><br>2249 kcal<br>białko – 88g<br>tłuszcz – 106g<br>NKT – 40g<br>węglowodany – 251g<br>cukry ogółem – 29g<br>błonnik pokarmowy – 30g<br>sól – 8g                                       | <b>Dieta łatwostrawna</b><br>2372 kcal<br>białko – 99g<br>tłuszcz – 93g<br>NKT – 37g<br>węglowodany – 296g<br>cukry ogółem – 51g<br>błonnik pokarmowy – 22g<br>sól – 8g                                           |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>     | Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ)<br>Masło 10g (MLE)<br>Jogurt naturalny 150g (MLE)<br>Ser żółty (gouda) 60g (MLE)<br>Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU)<br>Pomidor 100g<br>Surówka z rzodkwi białej 100g (JAJ, GOR, MLE)<br>Herbata 200ml | Bułka wrocławska 60g (GLU)<br>Masło 10g (MLE)<br>Kasza manna gotowana na mleku 350ml (MLE, GLU)<br>Ser żółty (gouda) 60g (MLE)<br>Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU)<br>Pomidor 100g<br>Sałata 20g<br>Herbata 200ml |
| <b>Obiad</b>         | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02)<br>Makaron pełne ziarno gotowany (GLU, JAJ)<br>Sos pieczarkowy (GLU, MLE)<br>Surówka z marchewki 150g<br>Kompot 200ml                                                                | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02)<br>Makaron gotowany (GLU, JAJ)<br>Sos koperkowy (GLU, MLE, SEL)<br>Surówka z marchewki 150g<br>Kompot 200ml                                     |
| <b>Kolacja</b>       | Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ)<br>Masło 10g (MLE)<br>Parówki drobiowe gotowane (SOJ)<br>Pomidor z cebulką 100g<br>Herbata 200ml                                                                                                       | Bułka wrocławska 60g (GLU)<br>Masło 10g (MLE)<br>Parówki drobiowe gotowane (SOJ)<br>Pomidor 100g<br>Sałata 20g<br>Herbata 200ml                                                                                   |
| <b>Posiłek nocny</b> | Grahamka (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ)<br>Serek wiejski 150g (MLE)                                                                                                                                                                                    | Kajzerka (GLU)<br>Serek wiejski 150g (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