



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 24.11.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów 2225 kcal białko – 127g tłuszcz – 72g NKT – 30g węglowodany – 291g cukry ogółem – 55g błonnik pokarmowy – 35g sól – 7g	Dieta łatwostrawna 2308 kcal białko – 122g tłuszcz – 72g NKT – 34g węglowodany – 309g cukry ogółem – 69g błonnik pokarmowy – 28g sól – 5,5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pieczeń rzymska na zimno 80g (GLU, JAJ) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Pomidor 100g Ogórek 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Zacierki gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU, JAJ) Pieczeń rzymska na zimno 80g (GLU, JAJ) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Barszcz czerwony ze śmietaną 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Kasza gryczana gotowana Gulasz z wołowiny z warzywami (GLU, SEL, GOR, SOJ, SEZ, MLE, S02) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot 200ml	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Ryż gotowany Gulasz z wołowiny z warzywami (GLU, SEL, GOR, SOJ, SEZ, MLE, S02) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 60g (MLE) Szynka wieprzowa wędzona 30g (SOJ, GLU) Sałatka jarzynowa (MLE, JAJ, GOR, SEL) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 60g (MLE) Szynka wieprzowa wędzona 30g (SOJ, GLU) Sałatka jarzynowa (MLE, JAJ, GOR, SEL) Herbata 200ml
Posilek nocny	Maślanka 330ml (MLE)	Jogurt owocowy 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