



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.12.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2085 kcal białko – 108g tłuszcz – 75g NKT – 30g węglowodany – 264g cukry ogółem – 28g błonnik pokarmowy – 34g sól – 7g	Dieta łatwostrawna 2338 kcal białko – 113g tłuszcz – 85g NKT – 35g węglowodany – 294g cukry ogółem – 62g błonnik pokarmowy – 21g sól – 7g
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 kwaszony 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kakao gotowane na mleku 200ml (MLE, SOJ) Pieczeń rzymska na zimno 80g (GLU, JAJ) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g
Obiad	Zupa brokułowa 350ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna (pęczak) gotowana (GLU) Schab pieczony (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Buraki gotowane 150g (GLU) Kompot 200ml	Zupa brokułowa 350ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana (GLU) Schab pieczony (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Buraki gotowane 150g (GLU) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Kanapka (grahamka, szynka konserwowa, sałata, ogórek) (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ)	Drożdżówka (GLU, JAJ, 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