



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.12.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów 2043 kcal białko – 104g tłuszcz – 84g NKT – 27g węglowodany – 262g cukry ogółem – 19g błonnik pokarmowy – 31g sól – 7g	Dieta łatwostrawna 2225 kcal białko – 108g tłuszcz – 94g NKT – 32g węglowodany – 276g cukry ogółem – 47g błonnik pokarmowy – 21,5g sól – 5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (MLE, SOJ, SEL) Jajko gotowane (JAJ) Pomidor 50g Sałatka z ogórka i rzodkiewki 100g (MLE, JAJ, GOR) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Zacierki gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU, JAJ) Polędwica drobiowa 50g (MLE, SOJ, SEL) Jajko gotowane (JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa jarzynowa z fasolką 350ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna (pęczak) gotowana (GLU) Schab pieczony (GLU, MLE, SOJ, SEZ, SEL, GOR, S02) Kapusta zasmażana 150g (GLU) Kompot 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką 350ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane Schab pieczony (GLU, MLE, SOJ, SEZ, SEL, GOR, S02) Marchewka (mrożona) gotowana 150g (GLU) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Twarożek 100g (MLE) Papryka czerwona 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 100g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Kanapka (chleb razowy, szynka konserwowa, sałata, pomidor) (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