



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 17.12.2025

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