



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 19.12.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów 2281 kcal białko – 106g tłuszcz – 93g NKT – 23g węglowodany – 296g cukry ogółem – 39g błonnik pokarmowy – 36g sól – 7,5g	Dieta łatwostrawna 2321 kcal białko – 115g tłuszcz – 80g NKT – 27g węglowodany – 324g cukry ogółem – 71g błonnik pokarmowy – 30g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Jajko gotowane (JAJ) Sos tatarski 100g (JAJ, GOR, MLE) Baleron gotowany 30g (SOJ, GLU) Pomidor 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki ryżowe gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Jajko gotowane (JAJ) Sos jogurtowy 40g (MLE) Baleron gotowany 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Herbata 200ml
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane Ryba pieczona w warzywach (RYB, SEL, GLU, MLE, GOR, SOJ, SEZ, S02) Surówka z kapusty czerwonej 150g Kompot 200ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane Ryba pieczona w warzywach (RYB, SEL, GLU, MLE, GOR, SOJ, SEZ, S02) Marchewka z groszkiem (mrożona) gotowana 150g (GLU, MLE) Kompot 200ml
Kolacja	Makaron z serem twarogowym i truskawkami (MLE, JAJ, GLU) Sok warzywny 330ml Herbata 200ml	Makaron z serem twarogowym i truskawkami (MLE, JAJ, GLU) Sok warzywny 330ml Herbata 200ml
Posilek nocny	Kanapka (chleb razowy, szynka konserwowa, sałata, ogórek) (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