



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 25.12.2025**

|                      | <b>Dieta z ograniczeniem<br/>łatwoprzyswajalnych węglowodanów</b><br>2451 kcal<br>białko – 125g<br>tłuszcz – 105g<br>NKT – 36g<br>węglowodany – 270g<br>cukry ogółem – 58g<br>błonnik pokarmowy – 34g<br>sól – 9g                              | <b>Dieta łatwostrawna</b><br>2533 kcal<br>białko – 116g<br>tłuszcz – 113g<br>NKT – 38g<br>węglowodany – 280g<br>cukry ogółem – 58g<br>błonnik pokarmowy – 22g<br>sól – 5g                                                       |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>     | Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ)<br>Masło 10g (MLE)<br>Jogurt naturalny 150g (MLE)<br>Paszтет 70g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SOJ, SEZ, MLE, S02)<br>Ser topiony 50g (MLE)<br>Ćwikła 70g (S02)<br>Ogórek kwaszony 50g<br>Herbata 200ml | Bułka wrocławska 60g (GLU)<br>Masło 10g (MLE)<br>Kasza manna gotowana na mleku 350ml (MLE, GLU)<br>Paszтет 70g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SOJ, SEZ, MLE, S02)<br>Ser topiony 50g (MLE)<br>Pomidor 100g<br>Sałata 20g<br>Herbata 200ml |
| <b>Obiad</b>         | Zupa grzybowa 350ml (SEL, MLE, GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02)<br>Ziemniaki gotowane<br>Schab pieczony (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02)<br>Bigos świąteczny 100g (GLU, MLE, SEZ, GOR, SOJ, SEL, S02)<br>Kompot 200ml                               | Zupa zacierkowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ)<br>Ziemniaki gotowane<br>Schab pieczony (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02)<br>Marchew (mrożona) gotowana 150g (GLU)<br>Kompot 200ml                             |
| <b>Kolacja</b>       | Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ)<br>Masło 10g (MLE)<br>Śledź po milanowsku (RYB, GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02)<br>Sałata 20g<br>Herbata 200ml                                                                              | Bułka wrocławska 60g (GLU)<br>Masło 10g (MLE)<br>Pasta z sera twarogowego i tuńczyka 120g (MLE, JAJ, RYB)<br>Pomidor 100g<br>Sałata 20g<br>Herbata 200ml                                                                        |
| <b>Posilek nocny</b> | Sernik krakowski (MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ)<br>Pomarańcza                                                                                                                                                                                  | Ciasto drożdżowe (GLU, JAJ, MLE)<br>Banan                                                                                                                                                                                       |

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