



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 26.12.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów 2380 kcal białko – 118g tłuszcz – 95g NKT – 31g węglowodany – 292g cukry ogółem – 36g błonnik pokarmowy – 37g sól – 6g	Dieta łatwostrawna 2362 kcal białko – 117g tłuszcz – 80g NKT – 37g węglowodany – 311g cukry ogółem – 65g błonnik pokarmowy – 30g sól – 7g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pieczeń rzymska na zimno 80g (JAJ, GLU) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Pieczeń rzymska na zimno 80g (JAJ, GLU) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02, JAJ) Kasza jęczmienna (pęczak) gotowana (GLU) Udko z kurczaka pieczone (GLU, SEL, GOR, SOJ, MLE, S02) Surówka chińska 100g Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 100g Mus owocowy Kompot 200ml	Pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02, JAJ) Ziemniaki gotowane Udko z kurczaka gotowane (MLE, SEL) Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g Ciasto drożdżowe (GLU, MLE, JAJ) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Sałatka jarzynowa (MLE, JAJ, GOR, SEL) Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Sałatka jarzynowa (MLE, JAJ, GOR, SEL) Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Kefir (MLE) Mandarynka	Kaszka owocowa 130g (GLU, MLE) Mandarynka

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