



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 27.12.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2664 kcal białko – 127g tłuszcz – 123g NKT – 26g węglowodany – 330g cukry ogółem – 33g błonnik pokarmowy – 52g sól – 9g	Dieta łatwostrawna 2268 kcal białko – 105g tłuszcz – 104g NKT – 32g węglowodany – 286g cukry ogółem – 53g błonnik pokarmowy – 23g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasta z jaj z szczypiorkiem 100g (JAJ, GOR, MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pomidor 50g Papryka czerwona 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kakao gotowane na mleku 200ml (MLE, SOJ) Pasta z jaj z koperkiem 100g (JAJ, MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g
Obiad	Zupa fasolowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Kasza gryczana gotowana Gulasz mięsno-warzywny (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 200ml	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Kasza jęczmienna gotowana (GLU) Gulasz mięsno-warzywny (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Pasta hummus Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Ogórek kwaszony 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Jabłko Kefir 200g (MLE)	Jabłko Kefir 200g (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