



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 28.12.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2171 kcal białko – 117g tłuszcz – 80g NKT – 30g węglowodany – 278g cukry ogółem – 37g błonnik pokarmowy – 35g sól – 7g	Dieta łatwostrawna 2156 kcal białko – 117g tłuszcz – 80g NKT – 30g węglowodany – 280g cukry ogółem – 52g błonnik pokarmowy – 26g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Mus owocowy Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kawa zbożowa gotowana na mleku 200ml (MLE, GLU) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Mus owocowy
Obiad	Barszcz biały 350ml (SEL, MLE) Kasza jęczmienna (pęczak) gotowana (GLU) Pulpet gotowany w sosie własnym (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Marchewka z groszkiem (mrożona) gotowana 150g (GLU, MLE) Mandarynka Kompot 200ml	Barszcz biały 350ml (SEL, MLE) Ziemniaki gotowane Pulpet gotowany w sosie własnym (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Marchewka z groszkiem (mrożona) gotowana 150g (GLU, MLE) Mandarynka Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Szynka z indyka 30g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Sałatka brokułowa (JAJ, GOR, MLE) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Szynka z indyka 30g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Sałatka brokułowa (JAJ, GOR, MLE) Herbata 200ml
Posilek nocny	Serek naturalny 150g (MLE)	Serek naturalny 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