



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 29.12.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów 2257 kcal białko – 107g tłuszcz – 87g NKT – 28g węglowodany – 278g cukry ogółem – 47g błonnik pokarmowy – 35g sól – 8g	Dieta łatwostrawna 2428 kcal białko – 115g tłuszcz – 90g NKT – 30g węglowodany – 304g cukry ogółem – 67g błonnik pokarmowy – 24g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Papryka czerwona 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Zacierki gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU, JAJ) Twarożek z koperkiem 100g (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane Bitka wieprzowa w cebulce (GLU, MLE, SOJ, SEZ, SEL, GOR, S02) Buraki gotowane 150g (GLU) Jabłko Kompot 200ml	Zupa brokułowa 350ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane Bitka wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, SEZ, SEL, GOR, S02) Buraki gotowane 150g (GLU) Jabłko Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Sałatka grecka (MLE) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Grahamka (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ) Kefir 200g (MLE)	Kajzerka (GLU) 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