



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 30.12.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów 2382 kcal białko – 131g tłuszcz – 118g NKT – 31g węglowodany – 257g cukry ogółem – 30g błonnik pokarmowy – 33g sól – 7g	Dieta łatwostrawna 2112 kcal białko – 114g tłuszcz – 90g NKT – 29g węglowodany – 268g cukry ogółem – 51g błonnik pokarmowy – 27g sól – 7g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100g (JAJ, GOR, MLE) Szynka z indyka 30g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Pomidor 100g Ogórek kwaszony 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki owsiane gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Pasta z jaj z koperkiem 100g (JAJ, MLE) Szynka z indyka 30g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, SEL, GOR, S02) Kasza jęczmienna gotowana (GLU) Udko z kurczaka pieczone (GLU, SEL, GOR, SOJ, MLE, S02) Surówka coleslaw 150g (JAJ, GOR) Kompot 200ml	Zupa jarzynowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Kasza jęczmienna gotowana (GLU) Udko z kurczaka gotowane (MLE, SEL) Marchewka z groszkiem (mrożona) gotowana 150g (MLE, GLU) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Pasta z sera twarogowego i tuńczyka 100g (MLE, RYB, JAJ, GOR) Szynka z indyka 30g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Papryka czerwona 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta z sera twarogowego i tuńczyka 100g (MLE, RYB, JAJ, GOR) Szynka z indyka 30g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Jabłko	Jabłko

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