



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 05.05.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2216 kcal białko – 117g tłuszcz – 87g NKT – 27g węglowodany – 287g cukry ogółem – 44g błonnik pokarmowy – 37g sól – 7g	Dieta łatwostrawna 2304 kcal białko – 125g tłuszcz – 75g NKT – 27g węglowodany – 321g cukry ogółem – 67g błonnik pokarmowy – 23g sól – 5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (SOJ, MLE, SEL) Jajko gotowane (JAJ) Pomidor 100g Ogórek 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Zacierki gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU, JAJ) Polędwica drobiowa 50g (SOJ, MLE, SEL) Jajko gotowane (JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Kasza gryczana gotowana Pulpet gotowany w śmietanie (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Sałata z olejem 100g Mandarynka Kompot 200ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Kasza jęczmienna gotowana (GLU) Pulpet gotowany w sosie koperkowym (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Sałata z olejem 100g Banan Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Sałatka śledziowa (RYB, MLE, JAJ, GOR) Pasta hummus Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta z sera twarogowego i tuńczyka 120g (MLE, RYB, GOR, JAJ) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Maślanka 330ml (MLE)	Maślanka 330ml (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