



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 01.06.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2379 kcal białko – 131g tłuszcz – 91g NKT – 30g węglowodany – 276g cukry ogółem – 32g błonnik pokarmowy – 37g sól – 8g	Dieta łatwostrawna 2193 kcal białko – 110g tłuszcz – 75g NKT – 28g węglowodany – 284g cukry ogółem – 50g błonnik pokarmowy – 25g sól – 5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE) Polędwica drobiowa 30g (MLE, SOJ, SEL) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kawa zbożowa gotowana na mleku 200ml (MLE, GLU) Twarożek z koperkiem 100g (MLE) Polędwica drobiowa 30g (MLE, SOJ, SEL) Pomidor 100g Sałata 20g
Obiad	Zupa z soczewicy 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Ryż brązowy gotowany Udło z kurczaka pieczone (GLU, SEL, GOR, SOJ, MLE, S02) Mizeria z jogurtem 150g (MLE) Jabłko Kompot 200ml	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Ziemniaki gotowane Udło z kurczaka gotowane (MLE, SEL) Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g Jabłko Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Sałatka grecka 200g (MLE) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Sałata z pomidorami 120g 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