



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 02.06.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2203 kcal białko – 101g tłuszcz – 92g NKT – 36g węglowodany – 302g cukry ogółem – 22g błonnik pokarmowy – 33g sól – 8g	Dieta łatwostrawna 2020 kcal białko – 96g tłuszcz – 72g NKT – 31g węglowodany – 303g cukry ogółem – 45g błonnik pokarmowy – 21g sól – 4g
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 konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Papryka czerwona 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Zacierki gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU, JAJ) Pasta z jaj z koperkiem 100g (JAJ, MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa owocowa 350ml (GLU, MLE, JAJ) Kasza gryczana gotowana Pulpet gotowany w śmietanie (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Sałata z olejem 100g Mus owocowy Kompot 200ml	Zupa owocowa 350ml (GLU, MLE, JAJ) Kasza jęczmienna gotowana (GLU) Pulpet gotowany w sosie koperkowym (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Sałata z olejem 100g Mus owocowy Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Kanapka (grahamka, szynka konserwowa, sałata, ogórek) (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ)	Kanapka (kajzerka, szynka konserwowa, sałata, pomidor) (SOJ, GLU)

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