



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.06.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2314 kcal białko – 122g tłuszcz – 104g NKT – 27g węglowodany – 271g cukry ogółem – 37g błonnik pokarmowy – 40g sól – 9g	Dieta łatwostrawna 2164 kcal białko – 112g tłuszcz – 93g NKT – 28g węglowodany – 269g cukry ogółem – 59g błonnik pokarmowy – 27g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasta z jaj i makreli 100g (RYB, JAJ, GOR, MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Rzodkiewka 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki owsiane gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Pasta z jaj i tuńczyka 100g (RYB, JAJ, MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa z soczewicy 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane Filet z kurczaka gotowany w warzywach (GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z marchewki i selera 150g (SEL) Kompot 200ml	Zupa jarzynowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane Filet z kurczaka gotowany w warzywach (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z marchewki i selera 150g (SEL) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Szynka z indyka 50g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Sałatka grecka 200g (MLE) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka z indyka 50g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Sałata z pomidorami 120g Herbata 200ml
Posilek nocny	Jabłko Kefir 200g (MLE)	Jabłko 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