



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.06.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2104 kcal białko – 96g tłuszcz – 85g NKT – 25g węglowodany – 285g cukry ogółem – 38g błonnik pokarmowy – 33,5g sól – 10g	Dieta łatwostrawna 2215 kcal białko – 103g tłuszcz – 73g NKT – 31g węglowodany – 330g cukry ogółem – 56g błonnik pokarmowy – 22g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Jajko gotowane (JAJ) Sos tatarski 100g (JAJ, GOR, MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Papryka czerwona 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki ryżowe gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Jajko gotowane (JAJ) Sos jogurtowy z natką 40g (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Ziemniaki gotowane Pulpet z ryby gotowany (RYB, GLU, MLE, JAJ, SEZ, SOJ, GOR) Sałatka z kapusty białej 150g (JAJ, GOR) Kompot 200ml	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Ziemniaki gotowane Pulpet z ryby gotowany (RYB, GLU, MLE, JAJ, SEZ, SOJ, GOR) Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Sok warzywny	Drożdżówka (GLU, JAJ, 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