



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 02.07.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2535 kcal białko – 100g tłuszcz – 130g NKT – 44g węglowodany – 260g cukry ogółem – 31g błonnik pokarmowy – 33g sól – 8g	Dieta łatwostrawna 2362 kcal białko – 98g tłuszcz – 109g NKT – 40g węglowodany – 262g cukry ogółem – 48g błonnik pokarmowy – 24g sól – 7g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Surówka z rzodkwi białej 100g (JAJ, GOR) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki owsiane gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa z cukinią 350ml (MLE, SEL, GLU, GOR, SOJ, SEZ, S02) Kopytka (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy (GLU, MLE) Surówka z marchewki 150g Kompot 200ml	Zupa z cukinią 350ml (MLE, SEL, GLU, GOR, SOJ, SEZ, S02) Kopytka (GLU, JAJ) Sos koperkowy (GLU, MLE, SEL) Surówka z marchewki 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Kiełbasa biała z wody (MLE, SOJ, GOR) Pomidor z cebulką 100g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa biała z wody (MLE, SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Serek wiejski 150g (MLE)	Serek wiejski 150g (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