



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.06.2025**

|                          | <b>Dieta z ograniczeniem<br/>łatwoprzyswajanych węglowodanów</b><br>2123 kcal<br>białko – 100g<br>tłuszcz – 72g<br>NKT – 24g<br>węglowodany – 285g<br>cukry ogółem – 36g<br>błonnik pokarmowy – 35g<br>sól – 6g                                      | <b>Dieta łatwostrawna</b><br>2246 kcal<br>białko – 105g<br>tłuszcz – 76g<br>NKT – 27g<br>węglowodany – 298g<br>cukry ogółem – 60g<br>błonnik pokarmowy – 22g<br>sól – 5g                                                |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>         | Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ)<br>Masło 10g (MLE)<br>Jogurt naturalny 150g (MLE)<br>Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)<br>Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU)<br>Pomidor 100g<br>Papryka czerwona 50g<br>Sałata 20g<br>Herbata 200ml | Bułka wrocławska 60g (GLU)<br>Masło 10g (MLE)<br>Zacierki gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU, JAJ)<br>Twarożek z koperkiem 100g (MLE)<br>Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU)<br>Pomidor 100g<br>Sałata 20g<br>Herbata 200ml |
| <b>Obiad</b>             | Zupa owocowa 350ml (MLE, GLU, JAJ)<br>Ziemniaki gotowane<br>Schab pieczony (GLU, MLE, SOJ, SEZ, SEL, GOR, S02)<br>Kapusta młoda zasmażana 120g (GLU)<br>Kompot 200ml                                                                                 | Zupa owocowa 350ml (MLE, GLU, JAJ)<br>Ziemniaki gotowane<br>Schab pieczony (GLU, MLE, SOJ, SEZ, SEL, GOR, S02)<br>Brokuł (mrożony) gotowany 150g<br>Kompot 200ml                                                        |
| <b>Kolacja</b>           | Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ)<br>Masło 10g (MLE)<br>Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU)<br>Sałatka grecka (MLE)<br>Herbata 200ml                                                                                                      | Bułka wrocławska 60g (GLU)<br>Masło 10g (MLE)<br>Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU)<br>Sałata z pomidorem<br>Herbata 200ml                                                                                                |
| <b>Posilek<br/>nocny</b> | Grahamka (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ)<br>Kefir 200g (MLE)                                                                                                                                                                                          | Kajzerka (GLU)<br>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