



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 17.06.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2362 kcal białko – 132g tłuszcz – 116g NKT – 38g węglowodany – 253g cukry ogółem – 32g błonnik pokarmowy – 32g sól – 5g	Dieta łatwostrawna 2479 kcal białko – 132g tłuszcz – 109g NKT – 39g węglowodany – 296g cukry ogółem – 87g błonnik pokarmowy – 28g sól – 7g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Jajko gotowane (JAJ) Szynka z indyka 30g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Pomidor 100g Ogórek kwaszony 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki owsiane gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Jajko gotowane (JAJ) Szynka z indyka 30g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, SEL, GOR, S02) Kasza jęczmienna (pęczak) gotowana (GLU) Udko z kurczaka pieczone (GLU, SEL, GOR, SOJ, MLE, S02) Mizeria z jogurtem 100g (MLE) Marchew z groszkiem (mrożona) gotowana 100g Kompot 200ml	Zupa jarzynowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Kasza jęczmienna gotowana (GLU) Udko z kurczaka gotowane (MLE, SEL) Marchew z groszkiem (mrożona) gotowana 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ryba po grecku (RYB, SEL) Ser topiony 50g (MLE) Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ryba po grecku (RYB, SEL) Ser topiony 50g (MLE) Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Serek naturalny 150g (MLE)	Serek waniliowy 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