



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 29.06.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2334 kcal białko – 126g tłuszcz – 101g NKT – 30g węglowodany – 248g cukry ogółem – 30g błonnik pokarmowy – 36g sól – 8g	Dieta łatwostrawna 2015 kcal białko – 105g tłuszcz – 73g NKT – 28g węglowodany – 249g cukry ogółem – 49g błonnik pokarmowy – 24g sól – 4g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE) Polędwica drobiowa 30g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kawa zbożowa gotowana na mleku 200ml (MLE, GLU) Twarożek z koperkiem 100g (MLE) Polędwica drobiowa 30g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 100g Sałata 20g
Obiad	Zupa z soczewicy 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Ryż brązowy gotowany Udko z kurczaka pieczone (GLU, SEL, GOR, SOJ, MLE, S02) Surówka z kapusty białej 150g (JAJ, GOR) Kompot 200ml	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Ziemniaki gotowane Udko z kurczaka gotowane (MLE, SEL) Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Sałatka grecka 200g (MLE) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) 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