



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 05.07.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2062kcal białko – 101g tłuszcz – 78g NKT – 23g węglowodany – 267g cukry ogółem – 27g błonnik pokarmowy – 38g sól – 8,5g	Dieta łatwostrawna 2501 kcal białko – 115g tłuszcz – 108g NKT – 34g węglowodany – 298g cukry ogółem – 60g błonnik pokarmowy – 22g sól – 7g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Polędwica sopocka 50g (SOJ, GLU) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Pomidor 100g Ogórek 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kakao gotowane na mleku 200ml (MLE, SOJ) Polędwica sopocka 50g (SOJ, GLU) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g
Obiad	Kapuśniak 350ml (GLU, SEL) Kasza gryczana gotowana Pulpet w sosie pomidorowym (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Surówka z selera 150g (SEL) Kompot 200ml	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Kasza jaglana gotowana (GLU) Pulpet w sosie pomidorowym (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Surówka z selera 150g (SEL) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Sałatka pieczarkowa 160g (JAJ, GOR) Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Sałatka brokułowa 160g (MLE, JAJ, GOR) Herbata 200ml
Posilek nocny	Jabłko	Kefir 200g (MLE) Drożdżówka (GLU, MLE, JAJ)

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