



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 07.07.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2198 kcal białko – 127g tłuszcz – 79g NKT – 32g węglowodany – 273g cukry ogółem – 48g błonnik pokarmowy – 35g sól – 6g	Dieta łatwostrawna 2277 kcal białko – 118g tłuszcz – 79g NKT – 36g węglowodany – 293g cukry ogółem – 64g błonnik pokarmowy – 26g sól – 5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Schab pieczony na zimno 50g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Pomidor 100g Ogórek 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Zacierki gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU, JAJ) Schab pieczony na zimno 50g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Botwinka 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL, SEZ, SOJ, GOR, S02) Kasza gryczana gotowana Gulasz z wołowiny z warzywami (GLU, SEL, GOR, SOJ, SEZ, MLE, S02) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot 200ml	Botwinka 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL, SEZ, SOJ, GOR, S02) Ryż biały gotowany Gulasz z wołowiny z warzywami (GLU, SEL, GOR, SOJ, SEZ, MLE, S02) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Szynka wieprzowa wędzona 30g (SOJ, GLU) Sałatka jarzynowa 230g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Szynka wieprzowa wędzona 30g (SOJ, GLU) Sałatka jarzynowa 230g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Herbata 200ml
Posilek nocny	Maślanka 330ml (MLE)	Jogurt owocowy 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