



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 09.07.2025**

|                      | <b>Dieta z ograniczeniem<br/>łatwoprzyswajanych węglowodanów</b><br>2241 kcal<br>białko – 96g<br>tłuszcz – 108g<br>NKT – 32g<br>węglowodany – 280g<br>cukry ogółem – 31g<br>błonnik pokarmowy – 32g<br>sól – 7g                                             | <b>Dieta łatwostrawna</b><br>2400 kcal<br>białko – 102g<br>tłuszcz – 112g<br>NKT – 37g<br>węglowodany – 300g<br>cukry ogółem – 48g<br>błonnik pokarmowy – 22g<br>sól – 6g                                                    |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>     | Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ)<br>Masło 10g (MLE)<br>Jogurt naturalny 150g (MLE)<br>Polędwica drobiowa 50g (SOJ, MLE, SEL)<br>Ser żółty (gouda) 30g (MLE)<br>Pomidor 50g<br>Surówka z rzodkwi białej 100g (MLE, JAJ, GOR)<br>Herbata 200ml | Bułka wrocławska 60g (GLU)<br>Masło 10g (MLE)<br>Kasza manna gotowana na mleku 350ml (MLE, GLU)<br>Polędwica drobiowa 50g (SOJ, MLE, SEL)<br>Ser żółty (gouda) 30g (MLE)<br>Pomidor 100g<br>Sałata 20g<br>Herbata 200ml      |
| <b>Obiad</b>         | Krupnik 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02)<br>Ziemniaki gotowane<br>Kotlet jajeczny (GLU, JAJ, MLE, SEZ, SOJ, ORZ)<br>Sos pieczarkowy 50g (MLE, GLU)<br>Surówka z kapusty kiszzonej 150g<br>Kompot 200ml                                             | Krupnik 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02)<br>Ziemniaki gotowane<br>Kotlet jajeczny (GLU, JAJ, MLE, SEZ, SOJ, ORZ)<br>Sos koperkowy 50g (MLE, GLU, SEL)<br>Marchew (mrożona) gotowana 150g (MLE, GLU)<br>Kompot 200ml |
| <b>Kolacja</b>       | Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ)<br>Masło 10g (MLE)<br>Twarożek 100g (MLE)<br>Pomidor 100g<br>Sałata 20g<br>Herbata 200ml                                                                                                                    | Bułka wrocławska 60g (GLU)<br>Masło 10g (MLE)<br>Twarożek 100g (MLE)<br>Pomidor 100g<br>Sałata 20g<br>Herbata 200ml                                                                                                          |
| <b>Posilek nocny</b> | Kanapka (grahamka, wędlina, sałata, ogórek) (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ, GOR)                                                                                                                                                                             | Kanapka (kajzerka, wędlina, sałata, pomidor) (SOJ, GLU)                                                                                                                                                                      |

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