



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.07.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2166 kcal białko – 85g tłuszcz – 94g NKT – 27g węglowodany – 260g cukry ogółem – 39g błonnik pokarmowy – 32g sól – 6g	Dieta łatwostrawna 2409 kcal białko – 98g tłuszcz – 104g NKT – 32g węglowodany – 284g cukry ogółem – 67g błonnik pokarmowy – 24g sól – 5,5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Ogórek 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Ser topiony 50g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Barszcz biały 350ml (MLE, SEL) Spaghetti bolognese (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot 200ml	Barszcz biały 350ml (MLE, SEL) Spaghetti bolognese (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Sałatka gyros 180g (GLU, MLE, JAJ, GOR, SEL, SOJ, S02, SEZ) Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Sałatka gyros 180g (GLU, MLE, JAJ, GOR, SEL, SOJ, S02, SEZ) Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Pomarańcza Kefir 200g (MLE)	Banan Kefir 200g (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