



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.08.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2166 kcal białko – 106g tłuszcz – 80g NKT – 29g węglowodany – 293g cukry ogółem – 44g błonnik pokarmowy – 37g sól – 9g	Dieta łatwostrawna 2285 kcal białko – 107g tłuszcz – 89g NKT – 32g węglowodany – 299g cukry ogółem – 69g błonnik pokarmowy – 29g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Mus owocowy Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kawa zbożowa gotowana na mleku 200ml (MLE, GLU) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Mus owocowy
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Kasza jęczmienna (pęczak) gotowana (GLU) Pulpet gotowany w sosie własnym (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Marchewka z groszkiem (mrożona) gotowana 150g Mandarynka Kompot 200ml	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane Pulpet gotowany w sosie własnym (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Marchewka z groszkiem (mrożona) gotowana 150g Mandarynka Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Szynka z indyka 30g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Sałatka brokułowa 170g (JAJ, MLE, GOR) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Szynka z indyka 30g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Sałatka brokułowa 170g (JAJ, MLE, GOR) Herbata 200ml
Posilek nocny	Mandarynka Kefir 200g (MLE)	Banan 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