



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.07.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2121 kcal białko – 100g tłuszcz – 72g NKT – 24g węglowodany – 285g cukry ogółem – 36g błonnik pokarmowy – 35g sól – 6g	Dieta łatwostrawna 2246 kcal białko – 105g tłuszcz – 76g NKT – 27g węglowodany – 298g cukry ogółem – 60g błonnik pokarmowy – 22g sól – 5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Papryka czerwona 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Zacierki gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU, JAJ) Twarożek z koperkiem 100g (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa owocowa 350ml (MLE, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane Bitka wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, SEZ, SEL, GOR, S02) Kapusta zasmażana 100g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Brokuł (mrożony) gotowany 100g Jabłko Kompot 200ml	Zupa owocowa 350ml (MLE, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane Bitka wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, SEZ, SEL, GOR, S02) Brokuł (mrożony) gotowany 150g Jabłko Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Sałatka grecka (MLE) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Sałata z pomidorami Herbata 200ml
Posilek nocny	Grahamka (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ) Kefir 200g (MLE)	Kajzerka (GLU) 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