



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.08.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2016 kcal białko – 95g tłuszcz – 89g NKT – 23g węglowodany – 256g cukry ogółem – 28g błonnik pokarmowy – 34g sól – 8g	Dieta łatwostrawna 2017 kcal białko – 100g tłuszcz – 66g NKT – 27g węglowodany – 297g cukry ogółem – 71g błonnik pokarmowy – 23g sól – 5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Jajko gotowane (JAJ) Sos tatarski 100g (JAJ, GOR) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki ryżowe gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Jajko gotowane (JAJ) Sos jogurtowy 40g (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Herbata 200ml
Obiad	Zupa szczawiowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane Pulpet z ryby gotowany (RYB, GLU, MLE, JAJ, SEZ, SOJ, GOR) Surówka z czerwonej kapusty 100g Marchewka (mrożona) gotowana 100g (GLU) Kompot 200ml	Zupa szpinakowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane Pulpet z ryby gotowany (RYB, GLU, MLE, JAJ, SEZ, SOJ, GOR) Marchewka (mrożona) gotowana 150g (GLU) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek z koperkiem 100g (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Sałata z mozzarellą (MLE)	Banan

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