



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.07.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2325 kcal białko – 109g tłuszcz – 103g NKT – 41g węglowodany – 254g cukry ogółem – 31g błonnik pokarmowy – 32g sól – 9g	Dieta łatwostrawna 2255 kcal białko – 110g tłuszcz – 86g NKT – 37g węglowodany – 274g cukry ogółem – 57g błonnik pokarmowy – 24g sól – 7g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Szynka z indyka 30g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Pomidor 50g Surówka z rzodkwi białej 140g (MLE, JAJ, GOR) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kasza manna gotowana na mleku 350ml (MLE, GLU) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Szynka z indyka 30g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Barszcz ukraiński 350ml (MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Makaron ze szpinakiem (GLU, JAJ, MLE) Jabłko Kompot 200ml	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Makaron ze szpinakiem (GLU, JAJ, MLE) Jabłko Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Kiełbasa biała z wody (MLE, SOJ, GOR) Pomidor z cebulką Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa biała z wody (MLE, SOJ, GOR) Pomidory z olejem Herbata 200ml
Posilek nocny	Serek wiejski 150g (MLE)	Serek wiejski 150g (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