



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.08.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2325 kcal białko – 107g tłuszcz – 109g NKT – 36g węglowodany – 257g cukry ogółem – 28g błonnik pokarmowy – 39g sól – 8g	Dieta łatwostrawna 2297 kcal białko – 104g tłuszcz – 100g NKT – 36g węglowodany – 261g cukry ogółem – 49g błonnik pokarmowy – 29g sól – 7g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Schab pieczony na zimno 50g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 50g Ogórek 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kakao gotowane na mleku 200ml (MLE, SOJ) Schab pieczony na zimno 50g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g
Obiad	Zupa kalafiorowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Kasza jęczmienna (pęczak) gotowana (GLU) Gulasz mięsno-warzywny (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot 200ml	Zupa brokułowa 350ml (MLE, GLU, SEL) Kasza jęczmienna gotowana (GLU) Gulasz mięsno-warzywny (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Sałatka jarzynowa 230g (JAJ, GOR, SEL, MLE) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Sałatka jarzynowa 230g (JAJ, GOR, SEL, MLE) Herbata 200ml
Posilek nocny	Brzoskwinia	Brzoskwinia

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