



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 19.08.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2098 kcal białko – 110g tłuszcz – 83g NKT – 26g węglowodany – 264g cukry ogółem – 30g błonnik pokarmowy – 30g sól – 8g	Dieta łatwostrawna 2161 kcal białko – 116g tłuszcz – 81g NKT – 30g węglowodany – 281g cukry ogółem – 51g błonnik pokarmowy – 24g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasta z jaj i makreli 100g (JAJ, RYB, GOR) Szynka z kurczaka 30g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Pomidor 100g Papryka czerwona 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki owsiane gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Pasta z jaj i tuńczyka 100g (JAJ, RYB, MLE) Szynka z kurczaka 30g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa jarzynowa z fasolką 350ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna (pęczak) gotowana (GLU) Schab pieczony (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Surówka z marchewki 150g Kompot 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką 350ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane Schab pieczony (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Surówka z marchewki 150g Kompot 200ml
Kolacja	Makaron z serem i truskawkami (GLU, MLE, JAJ) Herbata 200ml	Makaron z serem i truskawkami (GLU, JAJ, MLE) Herbata 200ml
Posilek nocny	Sałatka grecka 200g (MLE)	Kanapka (chleb jasny, wędlina, sałata pomidor) (SOJ, GLU)

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