



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 20.07.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2169 kcal białko – 111g tłuszcz – 84g NKT – 26g węglowodany – 294g cukry ogółem – 41g błonnik pokarmowy – 42g sól – 8g	Dieta łatwostrawna 2016 kcal białko – 110g tłuszcz – 72g NKT – 27g węglowodany – 351g cukry ogółem – 57g błonnik pokarmowy – 25g sól – 7g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasta hummus Pasta z jaj z koperkiem 80g (JAJ, MLE) Pomidor 100g Papryka czerwona 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kawa zbożowa gotowana na mleku 200ml (MLE, GLU) Pasta z jaj z koperkiem 120g (JAJ, MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Miód 25g
Obiad	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Kasza gryczana gotowana (GLU) Gotowana wołowina w sosie chrzanowym (MLE, GLU, SEL, S02) Surówka z buraka, ogórka i jabłka 150g Jabłko Kompot 200ml	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki gotowane Gotowana wołowina w sosie chrzanowym (MLE, GLU, SEL, S02) Surówka z buraka i jabłka 150g Jabłko Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 50g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 50g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Kefir 200g (MLE)	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