



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 21.07.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2411 kcal białko – 106g tłuszcz – 91g NKT – 28g węglowodany – 311g cukry ogółem – 34g błonnik pokarmowy – 40g sól – 8g	Dieta łatwostrawna 2352 kcal białko – 111g tłuszcz – 82g NKT – 30g węglowodany – 305g cukry ogółem – 54g błonnik pokarmowy – 25g sól – 7g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Twarożek z koperkiem 100g (MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Rzodkiewka 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Zacierki gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU, JAJ) Twarożek z koperkiem 100g (MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02, JAJ) Ziemniaki gotowane Filet z kurczaka w warzywach (GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z kapusty białej z majonezem 150g (JAJ, GOR) Jabłko Kompot 200ml	Pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02, JAJ) Ziemniaki gotowane Filet z kurczaka w warzywach (GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g Jabłko Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Sałatka hawajska 150g (MLE, JAJ, GOR, S02) Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Sałatka hawajska 150g (MLE, JAJ, GOR, S02) Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Kanapka (grahamka, szynka konserwowa, sałata, ogórek) (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ)	Kanapka (kajzerka, szynka, konserwowa, sałata, pomidor) (GLU, SOJ)

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