



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 28.07.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2203 kcal białko – 101g tłuszcz – 92g NKT – 36g węglowodany – 302g cukry ogółem – 22g błonnik pokarmowy – 33g sól – 8g	Dieta łatwostrawna 2265 kcal białko – 105g tłuszcz – 80g NKT – 35g węglowodany – 336g cukry ogółem – 46g błonnik pokarmowy – 22g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100g (JAJ, GOR, MLE) Parówka gotowana (SOJ, GLU) Pomidor 100g Papryka czerwona 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Zacierki gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU, JAJ) Pasta z jaj z koperkiem 100g (JAJ, MLE) Parówka gotowana (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa owocowa 350ml (MLE, GLU, JAJ) Kasza gryczana gotowana Pulpet gotowany w śmietanie (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Sałata z olejem 100g Mus owocowy Kompot 200ml	Zupa owocowa 350ml (MLE, GLU, JAJ) Kasza jęczmienna gotowana (GLU) Pulpet gotowany w sosie koperkowym (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Sałata z olejem 100g Mus owocowy Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 100g 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