



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 29.07.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2026 kcal białko – 108g tłuszcz – 82g NKT – 30g węglowodany – 260g cukry ogółem – 20g błonnik pokarmowy – 33g sól – 6g	Dieta łatwostrawna 2136 kcal białko – 109g tłuszcz – 89g NKT – 32g węglowodany – 263g cukry ogółem – 49g błonnik pokarmowy – 22g sól – 5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (SOJ, MLE, SEL) Jajko gotowane (JAJ) Pomidor 50g Sałatka z ogórka i rzodkiewki 100g (JAJ, GOR) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kasza manna gotowana na mleku 350ml (MLE, GLU) Polędwica drobiowa 50g (SOJ, MLE, SEL) Jajko gotowane (JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Krem z pomidorów 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Kasza jęczmienna (pęczak) gotowana (GLU) Schab pieczony (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Kapusta zasmażana 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Kompot 200ml	Krem z pomidorów 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane Schab pieczony (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Surówka z selera 150g (SEL) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Twarożek 100g (MLE) Pomidor 100g Papryka czerwona 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 100g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Dżem 25g Herbata 200ml
Posilek nocny	Kanapka (chleb razowy, wędlina, sałata, pomidor) (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ)	Kanapka (chleb jasny, wędlina, 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