



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 30.07.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2311 kcal białko – 94g tłuszcz – 118g NKT – 43g węglowodany – 240g cukry ogółem – 29g błonnik pokarmowy – 31g sól – 8g	Dieta łatwostrawna 2203 kcal białko – 98g tłuszcz – 102g NKT – 40g węglowodany – 242g cukry ogółem – 47g błonnik pokarmowy – 22g sól – 7,5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Surówka z rzodkwi białej 100g (JAJ, GOR) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki owsiane gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa z cukinią 350ml (MLE, SEL, GLU, GOR, SOJ, SEZ, S02) Makaron pełnoziarnisty (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy (GLU, MLE) Surówka z marchewki 150g Kompot 200ml	Zupa z cukinią 350ml (MLE, SEL, GLU, GOR, SOJ, SEZ, S02) Makaron pszenny (GLU, JAJ) Sos koperkowy (GLU, MLE, SEL) Surówka z marchewki 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Kiełbasa biała z wody (MLE, SOJ, GOR) Pomidor z cebulką 100g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa biała z wody (MLE, SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Serek wiejski 150g (MLE)	Serek wiejski 150g (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