



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 01.09.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2189 kcal białko – 124g tłuszcz – 74g NKT – 30g węglowodany – 279g cukry ogółem – 55g błonnik pokarmowy – 35g sól – 6g	Dieta łatwostrawna 2272 kcal białko – 119g tłuszcz – 74g NKT – 33g węglowodany – 297g cukry ogółem – 69g błonnik pokarmowy – 28g sól – 5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Schab pieczony na zimno 50g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Pomidor 100g Ogórek 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Zacierki gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU, JAJ) Schab pieczony na zimno 50g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, SO2) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Barszcz czerwony ze śmietaną 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Kasza gryczana gotowana Gulasz z wołowiny z warzywami (GLU, SEL, GOR, SOJ, SEZ, MLE, SO2) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot 200ml	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Ryż biały gotowany Gulasz z wołowiny z warzywami (GLU, SEL, GOR, SOJ, SEZ, MLE, SO2) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Szynka wieprzowa wędzona 30g (SOJ, GLU) Sałatka jarzynowa 230g (JAJ, GOR, SEL, MLE) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Szynka wieprzowa wędzona 30g (SOJ, GLU) Sałatka jarzynowa 230g (JAJ, GOR, SEL, MLE) Herbata 200ml
Posilek nocny	Maślanka 330ml (MLE)	Jogurt owocowy 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