



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 05.09.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2136 kcal białko – 99g tłuszcz – 87g NKT – 27g węglowodany – 285g cukry ogółem – 38g błonnik pokarmowy – 34g sól – 10g	Dieta łatwostrawna 2247 kcal białko – 106g tłuszcz – 76g NKT – 32g węglowodany – 330g cukry ogółem – 56g błonnik pokarmowy – 22g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Jajko gotowane (JAJ) Sos tatarski 100g (JAJ, GOR, MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Papryka czerwona 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki ryżowe gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Jajko gotowane (JAJ) Sos jogurtowy 40g (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Ziemniaki gotowane Pulpet z ryby gotowany (RYB, GLU, MLE, JAJ, SEZ, SOJ, GOR) Surówka z kapusty białej 150g (JAJ, GOR) Kompot 200ml	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Ziemniaki gotowane Pulpet z ryby gotowany (RYB, GLU, MLE, JAJ, SEZ, SOJ, GOR) Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Sok warzywny	Drożdżówka (GLU, JAJ, 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