



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 20.08.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2284 kcal białko – 92g tłuszcz – 96g NKT – 33g węglowodany – 278g cukry ogółem – 31g błonnik pokarmowy – 30g sól – 8g	Dieta łatwostrawna 2519 kcal białko – 198g tłuszcz – 107g NKT – 38g węglowodany – 304g cukry ogółem – 72g błonnik pokarmowy – 25g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Ogórek kwaszony 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kasza manna gotowana na mleku 350ml (MLE, GLU) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Ryż biały gotowany Leczo z ciecierzycą (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Pomarańcza Kompot 200ml	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Ryż biały gotowany Leczo wegetariańskie (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Jabłko Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Parówki drobiowe gotowane (SOJ) Sałatka wiosenna 150g (MLE, GLU, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Parówki drobiowe gotowane (SOJ) Sałata z pomidorami 120g Herbata 200ml
Posilek nocny	Serek naturalny 150g (MLE)	Serek waniliowy 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