



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 21.08.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2289 kcal białko – 111g tłuszcz – 75g NKT – 27g węglowodany – 308g cukry ogółem – 54g błonnik pokarmowy – 34g sól – 7g	Dieta łatwostrawna 2278 kcal białko – 115g tłuszcz – 70g NKT – 32g węglowodany – 311g cukry ogółem – 70g błonnik pokarmowy – 27g sól – 7g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Baleron gotowany 50g (SOJ, GLU) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Baleron gotowany 50g (SOJ, GLU) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Barszcz czerwony ze śmietaną 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Kasza gryczana gotowana Pulpet gotowany w sosie koperkowym (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Mizeria z jogurtem 150g (MLE) Kompot 200ml	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane Pulpet gotowany w sosie koperkowym (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Brokuł (mrożony) gotowany 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Sałatka gyros 180g (GLU, MLE, JAJ, GOR, SEL, SOJ, S02, SEZ) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Sałatka gyros 180g (GLU, MLE, JAJ, GOR, SEL, SOJ, S02, SEZ) Herbata 200ml
Posilek nocny	Grahamka (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ) Maślanka 330ml (MLE)	Kajzerka (GLU) Maślanka 330ml (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