



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 30.08.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2231 kcal białko – 116g tłuszcz – 80g NKT – 25g węglowodany – 287g cukry ogółem – 43g błonnik pokarmowy – 39g sól – 9g	Dieta łatwostrawna 2442 kcal białko – 110g tłuszcz – 108g NKT – 32g węglowodany – 291g cukry ogółem – 52g błonnik pokarmowy – 23g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Polędwica sopočka 50g (SOJ, GLU) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Pomidor 50g Ogórek 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kakao gotowane na mleku 200ml (MLE, SOJ) Polędwica sopočka 50g (SOJ, GLU) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g
Obiad	Kapuśniak 350ml (GLU, SEL) Kasza gryczana gotowana Pulpet w sosie pomidorowym (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Surówka z selera 150g (SEL) Kompot 200ml	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Kasza jaglana gotowana (GLU) Pulpet w sosie pomidorowym (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Surówka z selera 150g (SEL) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Sałatka pieczarkowa 180g (JAJ, GOR) Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Sałatka brokułowa 200g (JAJ, GOR, MLE) Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Jabłko Maślanka 330ml (MLE)	Drożdżówka (GLU, MLE, JAJ)

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