



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 04.10.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2237 kcal białko – 125g tłuszcz – 84g NKT – 23g węglowodany – 288g cukry ogółem – 37g błonnik pokarmowy – 36g sól – 8g	Dieta łatwostrawna 2386 kcal białko – 124g tłuszcz – 78g NKT – 29g węglowodany – 308g cukry ogółem – 68g błonnik pokarmowy – 21g sól – 7g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pieczeń rzymska na zimno 80g (GLU, JAJ) Ser twarogowy 50g (MLE) Pomidor 50g Papryka czerwona 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kakao gotowane na mleku 200ml (MLE, SOJ) Pieczeń rzymska na zimno 80g (GLU, JAJ) Ser twarogowy 50g (MLE) Pomidor 50g Sałata 20g
Obiad	Pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02, JAJ) Kasza gryczana gotowana Udziec z indyka pieczony (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 200ml	Pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02, JAJ) Kasza gryczana gotowana Udziec z indyka pieczony (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Pasta hummus Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Ogórek kwaszony 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Maślanka 330ml (MLE)	Maślanka 330ml (MLE) Kajzerka (GLU)

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