



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 05.10.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2121 kcal białko – 106g tłuszcz – 80g NKT – 29g węglowodany – 282g cukry ogółem – 38g błonnik pokarmowy – 35g sól – 9g	Dieta łatwostrawna 2285 kcal białko – 107g tłuszcz – 89g NKT – 32g węglowodany – 299g cukry ogółem – 69g błonnik pokarmowy – 29g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Mus owocowy Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kawa zbożowa gotowana na mleku 200ml (MLE, GLU) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Mus owocowy Pomidor 100g Sałata 20g
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Kasza jęczmienna (pęczak) gotowana (GLU) Pulpet gotowany w sosie własnym (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Marchewka z groszkiem (mrożona) gotowana 150g (MLE, GLU) Kompot 200ml	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Ziemniaki gotowane Pulpet gotowany w sosie własnym (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Marchewka z groszkiem (mrożona) gotowana 150g (MLE, GLU) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 60g (MLE) Szynka z indyka 30g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Sałatka brokułowa (MLE, JAJ, GOR) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 60g (MLE) Szynka z indyka 30g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Sałatka brokułowa (MLE, JAJ, GOR) Herbata 200ml
Posilek nocny	Mandarynka Kefir 200g (MLE)	Banan Kefir 200g (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