



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 06.10.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów 2142 kcal białko – 105g tłuszcz – 85g NKT – 27g węglowodany – 256g cukry ogółem – 46g błonnik pokarmowy – 34g sól – 7g	Dieta łatwostrawna 2342 kcal białko – 114g tłuszcz – 83g NKT – 31g węglowodany – 298g cukry ogółem – 60g błonnik pokarmowy – 22g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Papryka czerwona 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Zacierki gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU, JAJ) Twarożek z koperkiem 100g (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa brokułowa 350ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane Bitka wieprzowa duszona w cebulce (GLU, MLE, SOJ, SEZ, SEL, GOR, S02) Buraki gotowane 150g (GLU) Jabłko Kompot 200ml	Zupa brokułowa 350ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane Bitka wieprzowa duszona (GLU, MLE, SOJ, SEZ, SEL, GOR, S02) Buraki gotowane 150g (GLU) Jabłko Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Sałatka grecka (MLE) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Sałatka z pomidorów Herbata 200ml
Posilek nocny	Grahamka (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Kefir 200g (MLE)	Kajzerka (GLU) 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