



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 20.09.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2347 kcal białko – 111g tłuszcz – 101g NKT – 26g węglowodany – 281g cukry ogółem – 33g błonnik pokarmowy – 45g sól – 6g	Dieta łatwostrawna 2432 kcal białko – 107g tłuszcz – 104g NKT – 33g węglowodany – 290g cukry ogółem – 71g błonnik pokarmowy – 27g sól – 7g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pieczeń rzymska na zimno 80g (JAJ, GLU) Pomidor 100g Ogórek małosolny 60g Jabłko Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kakao gotowane na mleku 200ml (MLE, SOJ) Pieczeń rzymska na zimno 80g (JAJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Jabłko
Obiad	Zupa brokułowa 350ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna (pęczak) gotowana (GLU) Bitka wieprzowa duszona w cebulce (GLU, MLE, SOJ, SEZ, SEL, GOR, S02) Buraki gotowane 150g Kompot 200ml	Zupa brokułowa 350ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana (GLU) Bitka wieprzowa duszona (GLU, MLE, SOJ, SEZ, SEL, GOR, S02) Buraki gotowane 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Sałatka jarzynowa 230g (JAJ, GOR, MLE, SEL) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Sałatka jarzynowa 230g (JAJ, GOR, MLE, SEL) Herbata 200ml
Posilek nocny	Pasta hummus	Kaszka owocowa 130g (MLE, 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