



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 22.09.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2203 kcal białko – 101g tłuszcz – 92g NKT – 36g węglowodany – 302g cukry ogółem – 22g błonnik pokarmowy – 33g sól – 8g	Dieta łatwostrawna 2265kcal białko – 105g tłuszcz – 80g NKT – 35g węglowodany – 336g cukry ogółem – 45g błonnik pokarmowy – 22g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100g (JAJ, MLE, GOR) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Papryka 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Zacierki gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU, JAJ) Pasta z jaj z koperkiem 100g (MLE, JAJ) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Owocowa z makaronem 350ml (MLE, GLU, JAJ) Kasza gryczana Pulpet w śmietanie (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Sałata z oliwą 100g Mus Kompot 200ml	Owocowa z makaronem 350ml (MLE, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane Pulpet w sosie koperkowym (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Sałata z oliwą 100g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 50g Herbata 200ml
Posilek nocny	Kanapka (grahamka, szynka konserwowa, sałata, ogórek) (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ)	Kanapka (kajzerka, szynka konserwowa, sałata, pomidor) (GLU, SOJ)

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