



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 23.09.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2165 kcal białko – 111g tłuszcz – 87g NKT – 30g węglowodany – 278g cukry ogółem – 20g błonnik pokarmowy – 32g sól – 6g	Dieta łatwostrawna 2156 kcal białko – 113g tłuszcz – 85g NKT – 29g węglowodany – 274g cukry ogółem – 51g błonnik pokarmowy – 21g sól – 5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (MLE, SOJ, SEL) Jajo gotowane (JAJ) Pomidor 50g Sałatka z ogórka i rzodkiewki (MLE, JAJ, GOR) Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kasza manna gotowana na mleku 350ml (MLE, GLU) Polędwica drobiowa 50g (MLE, SOJ, SEL) Jajo gotowane (JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02, JAJ) Kasza jęczmienna (pęczak) gotowana (GLU) Schab pieczony (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Kapusta zasmażana 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Kompot 200ml	Pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02, JAJ) Ziemniaki gotowane Schab pieczony (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Surówka z selera 150g (SEL) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Twarożek 100g (MLE) Pomidor 50g Sałata 20g Papryka 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 100g (MLE) Pomidor 50g Sałata 20g Dżem 25g Herbata 200ml
Posilek nocny	Kanapka (chleb ciemny, wędlina, sałata, pomidor) (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ, GOR)	Kanapka (chleb jasny, wędlina, sałata, pomidor) (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ, GOR)

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