



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 24.09.2025**

|                      | <b>Dieta z ograniczeniem<br/>łatwoprzyswajanych węglowodanów</b><br>2374 kcal<br>białko – 97g<br>tłuszcz – 120g<br>NKT – 44g<br>węglowodany – 240g<br>cukry ogółem – 29g<br>błonnik pokarmowy – 31g<br>sól – 8g                                       | <b>Dieta łatwostrawna</b><br>2266 kcal<br>białko – 101g<br>tłuszcz – 104g<br>NKT – 41g<br>węglowodany – 242g<br>cukry ogółem – 45g<br>błonnik pokarmowy – 22g<br>sól – 8g                                                 |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>     | Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ)<br>Masło 10g (MLE)<br>Jogurt naturalny 150g (MLE)<br>Ser żółty (gouda) 60g (MLE)<br>Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU)<br>Pomidor 100g<br>Surówka z białej rzodkwi 50g (MLE, JAJ, GOR)<br>Herbata 200ml | Bułka wrocławska 60g (GLU, MLE)<br>Masło 10g (MLE)<br>Płatki owsiane gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU)<br>Ser żółty (gouda) 50g (MLE)<br>Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU)<br>Pomidor 100g<br>Sałata 20g<br>Herbata 200ml |
| <b>Obiad</b>         | Zupa z cukinią 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02)<br>Makaron pełnoziarnisty gotowany (GLU)<br>Sos pieczarkowy (GLU, MLE)<br>Surówka z marchewki 150g<br>Kompot 200ml                                                                           | Zupa z cukinią 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02)<br>Makaron gotowany (GLU)<br>Sos koperkowy (GLU, MLE)<br>Surówka z marchewki 150g<br>Kompot 200ml                                                                |
| <b>Kolacja</b>       | Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ)<br>Masło 10g (MLE)<br>Kiełbasa biała na ciepło (SOJ, GOR)<br>Pomidor z cebulką 100g<br>Herbata 200ml                                                                                                  | Bułka wrocławska 60g (GLU, MLE)<br>Masło 10g (MLE)<br>Kiełbasa biała na ciepło (SOJ, GOR)<br>Pomidor 100g<br>Herbata 200ml                                                                                                |
| <b>Posilek nocny</b> | Serek wiejski 150g (MLE)                                                                                                                                                                                                                              | Serek wiejski 150g (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