



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 25.09.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2137 kcal białko – 95g tłuszcz – 75g NKT – 31g węglowodany – 291g cukry ogółem – 36g błonnik pokarmowy – 41g sól – 6g	Dieta łatwostrawna 2104 kcal białko – 102g tłuszcz – 66g NKT – 32g węglowodany – 290g cukry ogółem – 48g błonnik pokarmowy – 26g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Pasta hummus Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Ogórek kiszony 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Polędwica drobiowa 30g (SOJ, SEL, MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa neapolitańska 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane Kotlet z kapustą w sosie pomidorowym (JAJ, MLE, GLU) Brokuły gotowany (mrożony) 150g Kompot 200ml	Zupa neapolitańska 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane Pulpet w sosie pomidorowym (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Brokuł gotowany (mrożony) 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Sałatka hawajska 150g (MLE, JAJ, GOR, S02) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Sałatka hawajska 150g (MLE, JAJ, GOR, S02) Herbata 200ml
Posilek nocny	Jabłko Kefir 200g (MLE)	Jabłko 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