



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 26.09.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2281 kcal białko – 106g tłuszcz – 93g NKT – 23g węglowodany – 296g cukry ogółem – 39g błonnik pokarmowy – 36g sól – 7g	Dieta łatwostrawna 2320 kcal białko – 115g tłuszcz – 80g NKT – 27g węglowodany – 323g cukry ogółem – 70g błonnik pokarmowy – 30g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Jajko gotowane (JAJ) Sos tatarski 100g (JAJ, GOR, MLE) Baleron gotowany 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki ryżowe gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Jajko gotowane (JAJ) Sos jogurtowy z koperkiem 40g (MLE) Baleron gotowany 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Herbata 200ml
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane Ryba pieczona w jarzynach (RYB, SEL, GLU, MLE, GOR, SOJ, SEZ, S02) Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot 200ml	Szpinakowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane Ryba pieczona w jarzynach (RYB, SEL, GLU, MLE, GOR, SOJ, SEZ, S02) Marchewka z groszkiem 150g (GLU, MLE) Kompot 200ml
Kolacja	Makaron z serem twarogowym i truskawkami (GLU, MLE, JAJ) Sok wielowarzywny 330ml Herbata 200ml	Makaron z serem twarogowym i truskawkami (GLU, MLE, JAJ) Sok wielowarzywny 330ml Herbata 200ml
Posiłek nocny	Kanapka (chleb ciemny, szynka konserwowa, sałata, ogórek) (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ)	Kanapka (chleb biały, szynka konserwowa, 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