



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 27.09.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2231 kcal białko – 115g tłuszcz – 80g NKT – 25g węglowodany – 287g cukry ogółem – 43g błonnik pokarmowy – 38g sól – 9g	Dieta łatwostrawna 2442 kcal białko – 109g tłuszcz – 108g NKT – 32g węglowodany – 291g cukry ogółem – 51g błonnik pokarmowy – 23g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Połędwica sopocka 50g (GLU, SOJ) Ser twarogowy 50g (MLE) Pomidor 50g Ogórek 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kakao gotowane na mleku 200ml (MLE, SOJ) Połędwica sopocka 50g (GLU, SOJ) Ser twarogowy 50g (MLE) Pomidor 100g
Obiad	Kapuśniak 350ml (GLU, SEL) Kasza gryczana gotowana Pulpet w sosie pomidorowym (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Surówka z selera 150g (SEL) Kompot 200ml	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Kasza jaglana gotowana (GLU) Pulpet w sosie pomidorowym (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Surówka z selera 150g (SEL) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Sałatka pieczarkowa 180g (JAJ, GOR) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Sałatka brokułowa 200g (JAJ, MLE, GOR) Herbata 200ml
Posilek nocny	Maślanka 330ml (MLE) Jabłko	Drożdżówka (MLE, GLU, JAJ)

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