



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 28.09.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2016 kcal białko – 119g tłuszcz – 65g NKT – 28g węglowodany – 250g cukry ogółem – 34g błonnik pokarmowy – 29g sól – 8g	Dieta łatwostrawna 2015 kcal białko – 105g tłuszcz – 73g NKT – 28g węglowodany – 249g cukry ogółem – 49g błonnik pokarmowy – 24g sól – 4g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 50g Papryka 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kawa zbożowa gotowana na mleku 200ml (MLE, GLU) Twarożek z koperkiem 100g (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g
Obiad	Zupa kalafiorowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Kasza jęczmienna (pęczak) gotowana (GLU) Udziec z indyka w sosie żurawinowym (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Fasolka szparagowa 150g Kompot 200ml	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Kasza jęczmienna gotowana (GLU) Udziec z indyka w sosie żurawinowym (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Fasolka szparagowa 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 50g Herbata 200ml
Posilek nocny	Serek naturalny 150g (MLE)	Serek waniliowy 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