



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 29.09.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów 2188 kcal białko – 124g tłuszcz – 74g NKT – 29g węglowodany – 279g cukry ogółem – 45g błonnik pokarmowy – 35g sól – 6g	Dieta łatwostrawna 2272 kcal białko – 119g tłuszcz – 74g NKT – 33g węglowodany – 297g cukry ogółem – 58g błonnik pokarmowy – 28g sól – 5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Schab pieczony na zimno 50g (SOJ, GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Ser twarogowy 50g (MLE) Ogórek 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Zacierki gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU, JAJ) Schab pieczony na zimno 50g (SOJ, GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Ser twarogowy 50g (MLE) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Barszcz czerwony 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Kasza gryczana gotowana Gulasz wołowy z warzywami (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot 200ml	Barszcz czerwony 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ryż gotowany Gulasz wołowy z warzywami (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 60g (MLE) Wędlina 30g (SOJ, GLU) Sałatka jarzynowa 230g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 60g (MLE) Wędlina 30g (SOJ, GLU) Sałatka jarzynowa 230g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Herbata 200ml
Posilek nocny	Maślanka 330g (MLE)	Jogurt owocowy 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