



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 30.09.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2313 kcal białko – 116g tłuszcz – 98g NKT – 24g węglowodany – 261g cukry ogółem – 39g błonnik pokarmowy – 39g sól – 8g	Dieta łatwostrawna 2181 kcal białko – 104g tłuszcz – 88g NKT – 26g węglowodany – 356g cukry ogółem – 51g błonnik pokarmowy – 27g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasta z sera twarogowego i tuńczyka 130g (MLE, RYB, GOR, JAJ) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Rzodkiewka 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki owsiane gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Pasta z sera twarogowego i tuńczyka 130g (MLE, RYB, GOR, JAJ) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa z soczewicy 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane Filet z kurczaka w warzywach (GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z marchewki i selera 150g (SEL) Kompot 200ml	Zupa jarzynowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane Filet z kurczaka w warzywach (GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z marchewki i selera 150g (SEL) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Sałatka grecka 200g (MLE) Szynka z indyka 50g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Sałata z pomidorami i oliwą 120g Szynka z indyka 50g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) 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