



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.10.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów 2408 kcal białko – 117g tłuszcz – 85g NKT – 26g węglowodany – 316g cukry ogółem – 34g błonnik pokarmowy – 46g sól – 8g	Dieta łatwostrawna 2427 kcal białko – 111g tłuszcz – 85g NKT – 32g węglowodany – 321g cukry ogółem – 53g błonnik pokarmowy – 26g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Twarożek z koperkiem 100g (MLE) Baleron gotowany 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Rzodkiewka 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Zacierki gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU, JAJ) Twarożek z koperkiem 100g (MLE) baleron gotowany 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa fasolowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane Filet z kurczaka gotowany w warzywach gotowany (GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 200ml	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Ziemniaki gotowane Filet z kurczaka gotowany w warzywach (GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Sałatka hawajska (MLE, JAJ, GOR, S02) Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Sałatka hawajska (MLE, JAJ, GOR, S02) Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Kanapka (grahamka, szynka konserwowa, sałata, ogórek) (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Jabłko	Kanapka (kajzerka, szynka konserwowa, sałata, pomidor) (GLU, SOJ) Jabłko

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