



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.10.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów 2158 kcal białko – 127g tłuszcz – 85g NKT – 35g węglowodany – 262g cukry ogółem – 29g błonnik pokarmowy – 30g sól – 6g	Dieta łatwostrawna 2360 kcal białko – 135g tłuszcz – 93g NKT – 39g węglowodany – 283g cukry ogółem – 72g błonnik pokarmowy – 24g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser żółty (gouda) 60g (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kasza manna gotowana na mleku 350ml (MLE, GLU) Ser żółty (gouda) 60g (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Ryż biały gotowany Leczo (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot 200ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Ryż biały gotowany Leczo (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) Tymbaliki (GLU, MLE, JAJ, SOJ, ORZ, OZI, SEZ) Jajko gotowane (JAJ) Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Tymbaliki (GLU, MLE, JAJ, SOJ, ORZ, OZI, SEZ) Jajko gotowane (JAJ) Sałata 20g Herbata 200ml
Posiłek 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