



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 22.10.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów 2291 kcal białko – 98g tłuszcz – 108g NKT – 42g węglowodany – 247g cukry ogółem – 29g błonnik pokarmowy – 30g sól – 8,5g	Dieta łatwostrawna 2336 kcal białko – 98g tłuszcz – 92g NKT – 36g węglowodany – 290g cukry ogółem – 49g błonnik pokarmowy – 23g sól – 8g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser żółty (gouda) 60g (MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Surówka z rzodkwi białej 100g (JAJ, GOR, MLE) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kasza manna gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Ser żółty (gouda) 60g (MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Pomidorowa z ryżem 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Makaron pełne ziarno gotowany (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy (GLU, MLE) Surówka z marchewki 150g Kompot 200ml	Pomidorowa z ryżem 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Makaron gotowany (GLU, JAJ) Sos koperkowy (GLU, MLE, SEL) Surówka z marchewki 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Parówki drobiowe gotowane (SOJ) Pomidor z cebulką Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Parówki drobiowe gotowane (SOJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posiłek nocny	Grahamka (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Serek wiejski 150g (MLE)	Kajzerka (GLU) Serek wiejski 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