



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 23.10.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów 2234 kcal białko – 95g tłuszcz – 93g NKT – 30g węglowodany – 276g cukry ogółem – 33g błonnik pokarmowy – 42g sól – 9g	Dieta łatwostrawna 2119 kcal białko – 102g tłuszcz – 88g NKT – 40g węglowodany – 244g cukry ogółem – 50g błonnik pokarmowy – 22g sól – 8g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasta hummus Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Ogórek kwaszony 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Ser topiony 50g (MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa z cukinią 350ml (MLE, SEL, GLU, GOR, SOJ, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane Kotlet z kapustą w pomidorach (JAJ, MLE, GLU) Brokuł (mrożony) gotowany 150g Kompot 200ml	Zupa z cukinią 350ml (MLE, SEL, GLU, GOR, SOJ, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane Pulpet gotowany w sosie pomidorowym (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Brokuł (mrożony) gotowany 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 50g (SOJ, GLU) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Sałatka wiosenna (MLE, GLU, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 50g (SOJ, GLU) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Kefir 200g (MLE) Jabłko	Kefir 200g (MLE) 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