



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 28.10.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów 2197 kcal białko – 127g tłuszcz – 86g NKT – 26g węglowodany – 246g cukry ogółem – 33g błonnik pokarmowy – 37g sól – 8g	Dieta łatwostrawna 2285 kcal białko – 130g tłuszcz – 95g NKT – 32g węglowodany – 240g cukry ogółem – 54g błonnik pokarmowy – 27g sól – 7g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasta z sera twarogowego i tuńczyka 100g (JAJ, GOR, MLE, RYB) 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 100g (JAJ, MLE, RYB) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa jarzynowa z fasolką 350ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna (pęczak) gotowana (GLU) Schab pieczony (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Surówka z marchwi i selera 150g (SEL) Kompot 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką 350ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane Schab pieczony (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Surówka z marchwi i selera 150g (SEL) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Serek wiejski 150g (MLE) Jabłko	Serek wiejski 150g (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