



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 29.10.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów 2241 kcal białko – 96g tłuszcz – 108g NKT – 32g węglowodany – 280g cukry ogółem – 31g błonnik pokarmowy – 32g sól – 7g	Dieta łatwostrawna 2400 kcal białko – 102g tłuszcz – 112g NKT – 37g węglowodany – 300g cukry ogółem – 48g błonnik pokarmowy – 22g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (SEL, MLE, SOJ) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Pomidor 50g Surówka z rzodkwi białej 100g (JAJ, GOR) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kasza manna gotowana na mleku 350ml (MLE, GLU) Polędwica drobiowa 50g (SEL, MLE, SOJ) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Krupnik 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane Kotlet jajeczny (GLU, JAJ, MLE, SEZ, SOJ, ORZ) Sos pieczarkowy (MLE, GLU) Surówka z kapusty kiszzonej 150g Kompot 200ml	Krupnik 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane Kotlet jajeczny (GLU, JAJ, MLE, SEZ, SOJ, ORZ) Sos koperkowy (MLE, GLU, SEL) Marchewka (mrożona) gotowana 150g (MLE, GLU) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Twarożek 100g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 100g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Kanapka (grahamka, szynka konserwowa, sałata, ogórek) (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ)	Kanapka (kajzerka, szynka konserwowa, sałata, pomidor) (GLU, SOJ)

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