



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 30.10.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów 2382 kcal białko – 120g tłuszcz – 96g NKT – 29g węglowodany – 275g cukry ogółem – 45g błonnik pokarmowy – 38g sól – 7g	Dieta łatwostrawna 2246 kcal białko – 105g tłuszcz – 89g NKT – 37g węglowodany – 268g cukry ogółem – 67g błonnik pokarmowy – 22g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Ogórek 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Ser topiony 50g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa grochowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Kasza gryczana gotowana Łopatka pieczona (GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot 200ml	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Kasza jaglana gotowana (GLU) Udziec z indyka pieczony (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Brokuł (mrożony) gotowany 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Sałatka gyros (GLU, MLE, JAJ, GOR, SEL, SOJ, S02, SEZ) Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Sałatka gyros (GLU, MLE, JAJ, GOR, SEL, SOJ, S02, SEZ) Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Maślanka 330ml (MLE) Mandarynka	Kaszka owocowa 130g (GLU, MLE) Mandarynka

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