



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.02.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2230 kcal białko – 120g tłuszcz – 90g NKT – 26g węglowodany – 295g cukry ogółem – 51g błonnik pokarmowy – 44g sól – 10g	Dieta łatwostrawna 2423 kcal białko – 126g tłuszcz – 95g NKT – 33g węglowodany – 323g cukry ogółem – 69g błonnik pokarmowy – 30g sól – 5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100g (JAJ, GOR, MLE) Polędwica drobiowa 30g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki ryżowe gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Pasta z jaj z koperkiem 100g (JAJ, MLE) Polędwica drobiowa 30g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Krem z dyni 350ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane Ryba pieczona w jarzynach (RYB, SEL, GLU, MLE, GOR, SOJ, SEZ, S02) Surówka z kapusty kiszzonej 100g Fasola szparagowa (mrożona) gotowana 100g Mandarynka Kompot 200ml	Krem z dyni 350ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane Ryba pieczona w jarzynach (RYB, SEL, GLU, MLE, GOR, SOJ, SEZ, S02) Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g Mandarynka Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Twarożek 100g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 100g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posiłek nocny	Sok warzywny Grahamka (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ)	Drożdżówka (GLU, JAJ, 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