



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 01.03.2025**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2144 kcal białko – 101g tłuszcz – 89g NKT – 26g węglowodany – 263g cukry ogółem – 36g błonnik pokarmowy – 39g sól – 7g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2116 kcal białko – 98g tłuszcz – 80g NKT – 25g węglowodany – 267g cukry ogółem – 56g błonnik pokarmowy – 28g sól – 6g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Schab pieczony na zimno 50g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Pomidor 100g Ogórek 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kakao gotowane na mleku 200ml (MLE, SOJ) Schab pieczony na zimno 50g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g
<b>Obiad</b>	Zupa kalafiorowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Kasza jęczmienna (pęczak) gotowana (GLU) Gulasz mięsno-warzywny (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot 200ml	Zupa brokułowa 350ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana (GLU) Gulasz mięsno-warzywny (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Szynka z indyka 50g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Sałatka jarzynowa 230g (JAJ, GOR, SEL, MLE) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka z indyka 50g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Sałatka jarzynowa 230g (JAJ, GOR, SEL, MLE) Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Kefir 200g (MLE) Mandarynka	Kefir 200g (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