



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 04.03.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2053 kcal białko – 111g tłuszcz – 72g NKT – 22g węglowodany – 278g cukry ogółem – 32g błonnik pokarmowy – 32g sól – 10g	Dieta łatwostrawna 2316 kcal białko – 119g tłuszcz – 89g NKT – 30g węglowodany – 299g cukry ogółem – 54g błonnik pokarmowy – 26g sól – 4g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasta z jaj i makreli 100g (JAJ, RYB, GOR) Szynka z kurczaka 30g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Pomidor 100g Ogórek kwaszony 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki owsiane gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Pasta z jaj i tuńczyka 100g (JAJ, RYB, MLE) Szynka z kurczaka 30g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Kapuśniak 350ml (GLU, SEL, MLE, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane Schab pieczony (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Surówka z selera 150g (SEL) Pomarańcza Kompot 200ml	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane Schab pieczony (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Surówka z selera 150g (SEL) Pomarańcza Kompot 200ml
Kolacja	Makaron z serem twarogowym i truskawkami (GLU, JAJ, MLE) Herbata 200ml	Makaron z serem twarogowym i truskawkami (GLU, JAJ, MLE) Herbata 200ml
Posilek nocny	Kanapka (chleb razowy, wędlina, sałata, pomidor) (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ, GOR)	Kanapka (chleb jasny, wędlina, 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