



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 05.03.2025**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2058 kcal białko – 94g tłuszcz – 75g NKT – 27g węglowodany – 295g cukry ogółem – 46g błonnik pokarmowy – 31g sól – 5g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2221 kcal białko – 102g tłuszcz – 78g NKT – 32g węglowodany – 318g cukry ogółem – 69g błonnik pokarmowy – 25g sól – 4g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Jajko gotowane (JAJ) Pomidor 100g Surówka z rzodkwi białej 140g (JAJ, GOR) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kasza manna gotowana na mleku 350ml (MLE, GLU) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Jajko gotowane (JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Ryż biały gotowany Leczo wegetariańskie (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot 200ml	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ, GOR, S02, JAJ) Ryż biały gotowany Leczo wegetariańskie (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Twarożek z rzodkiewką 120g (MLE) Ogórek 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek z koperkiem 120g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Mandarynka Maślanka 330ml (MLE)	Mandarynka Maślanka 330ml (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