



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 08.03.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2251 kcal białko – 129g tłuszcz – 94g NKT – 29g węglowodany – 253g cukry ogółem – 38g błonnik pokarmowy – 33g sól – 7g	Dieta łatwostrawna 2384 kcal białko – 115g tłuszcz – 104g NKT – 30g węglowodany – 279g cukry ogółem – 58g błonnik pokarmowy – 25g sól – 7g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pieczeń rzymska na zimno 80g (GLU, JAJ) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Pomidor 100g Ogórek kwaszony 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kakao gotowane na mleku 200ml (MLE, SOJ) Pieczeń rzymska na zimno 80g (GLU, JAJ) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g
Obiad	Żurek z jajkiem 350ml (JAJ, GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna (pęczak) gotowana (GLU) Bitka wieprzowa duszona w cebulce (GLU, MLE, SOJ, SEZ, SEL, GOR, S02) Buraki gotowane 150g (GLU) Kompot 200ml	Żurek z jajkiem 350ml (JAJ, GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana (GLU) Bitka wieprzowa duszona (GLU, MLE, SOJ, SEZ, SEL, GOR, S02) Buraki gotowane 150g (GLU) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Sałatka jarzynowa 230g (JAJ, GOR, SEL, MLE) Pomidor 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Sałatka jarzynowa 230g (JAJ, GOR, SEL, MLE) pomidor 50g Herbata 200ml
Posilek nocny	Serek naturalny 150g (MLE)	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