



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.03.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2353 kcal białko – 113g tłuszcz – 105g NKT – 35g węglowodany – 260g cukry ogółem – 32g błonnik pokarmowy – 35g sól – 9g	Dieta łatwostrawna 2331 kcal białko – 108g tłuszcz – 101g NKT – 42g węglowodany – 261g cukry ogółem – 57g błonnik pokarmowy – 22g sól – 8g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Połędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Ogórek 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki owsiane gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Ser topiony 50g (MLE) Połędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa fasolowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Pierogi leniwe z bułką tartą (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ, SOJ) Surówka z marchewki 150g Kompot 200ml	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Pierogi leniwe z truskawkami (MLE, GLU, JAJ) Surówka z marchewki 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Parówki drobiowe gotowane (SOJ) Pomidor z cebulką 120g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Parówki drobiowe gotowane (SOJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Serek wiejski 150g (MLE)	Serek wiejski 150g (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