



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 27.02.2025**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2213 kcal białko – 110g tłuszcz – 83g NKT – 28g węglowodany – 279g cukry ogółem – 48g błonnik pokarmowy – 43g sól – 6g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2117 kcal białko – 106g tłuszcz – 70g NKT – 40g węglowodany – 278g cukry ogółem – 100g błonnik pokarmowy – 26g sól – 6g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Ser topiony 50g (MLE) Sałatka z ogórka i rzodkiewki 100g (MLE, JAJ, GOR) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Zupa krem z groszku 350ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana Udziec z indyka pieczony (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z marchwi i pora 150g Kompot 200ml	Zupa krem z marchwi 350ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane Udziec z indyka pieczony (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 150g (MLE) Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Sałata curry 200g (JAJ, GOR, GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, S02) Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Sałatka curry 200g (JAJ, GOR, GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, S02) Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Pomarańcza Kefir 200g (MLE)	Rogal maślany (GLU, JAJ, MLE) Jogurt naturalny 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