



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 28.02.2025**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2079 kcal białko – 113g tłuszcz – 77g NKT – 25g węglowodany – 278g cukry ogółem – 41g błonnik pokarmowy – 33g sól – 8g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2081 kcal białko – 114g tłuszcz – 68g NKT – 28g węglowodany – 293g cukry ogółem – 70g błonnik pokarmowy – 25g sól – 4,5g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Jajko gotowane (JAJ) Sos tatarski 100g (JAJ, GOR) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki ryżowe gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Jajko gotowane (JAJ) Sos jogurtowy 40g (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Zupa szczawiowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane Pulpet z ryby (RYB, GLU, MLE, JAJ, SEZ, SOJ, GOR) Marchew (mrożona) gotowana 150g Kompot 200ml	Zupa szpinakowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane Pulpet z ryby (RYB, GLU, MLE, JAJ, SEZ, SOJ, GOR) Marchew (mrożona) gotowana 150g Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek z koperkiem 100g (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Mandarynka Serek naturalny 150g (MLE)	Mandarynka Serek 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