



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 06.04.2025**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2290 kcal białko – 125g tłuszcz – 97g NKT – 38g węglowodany – 246g cukry ogółem – 31g błonnik pokarmowy – 36g sól – 7,5g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2033 kcal białko – 110g tłuszcz – 77g NKT – 34g węglowodany – 238g cukry ogółem – 61g błonnik pokarmowy – 26g sól – 7g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE) Polędwica drobiowa 30g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kawa zbożowa gotowana na mleku 200ml (MLE, GLU) Twarożek z koperkiem 100g (MLE) Polędwica drobiowa 30g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 100g Sałata 20g
<b>Obiad</b>	Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (GLU, MLE, JAJ, SEL, SEZ, SOJ, GOR, S02) Ryż brązowy gotowany Udko z kurczaka pieczone (GLU, SEL, GOR, SOJ, MLE, S02) Marchew z groszkiem (mrożona) gotowana 150g Kompot 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką 350ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane Udko z kurczaka gotowane (MLE, SEL) Marchewka z groszkiem (mrożona) gotowana 150g Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Sałatka grecka 200g (MLE) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Sałata z pomidorami 120g Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Jabłko Kefir 200g (MLE)	Jabłko Kefir 200g (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