



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 09.04.2025**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2353 kcal białko – 113g tłuszcz – 105g NKT – 35g węglowodany – 260g cukry ogółem – 32g błonnik pokarmowy – 35g sól – 9g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2331 kcal białko – 108g tłuszcz – 101g NKT – 42g węglowodany – 261g cukry ogółem – 57g błonnik pokarmowy – 22g sól – 8g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Połędwica sopocka 50g (SOJ, GLU) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 100g Ogórek 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki owsiane gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Połędwica sopocka 50g (SOJ, GLU) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	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 (GLU, MLE, JAJ) Surówka z marchewki 150g Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	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
<b>Posiłek nocny</b>	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