



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.03.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2238 kcal białko – 112g tłuszcz – 93g NKT – 25g węglowodany – 284g cukry ogółem – 51g błonnik pokarmowy – 43g sól – 9g	Dieta łatwostrawna 2463 kcal białko – 121g tłuszcz – 96g NKT – 35g węglowodany – 322g cukry ogółem – 69g błonnik pokarmowy – 30g sól – 5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Jajko gotowane (JAJ) Sos tatarski 100g (JAJ, GOR) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pomidor 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki ryżowe gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Jajko gotowane (JAJ) Sos koperkowy 50g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Herbata 200ml
Obiad	Krem z dyni 350ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane Ryba pieczona w jarzynach (RYB, SEL, GLU, MLE, GOR, SOJ, SEZ, S02) Surówka z kiszonej kapusty 150g Mandarynka Kompot 200ml	Krem z dyni 350ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane Ryba pieczona w jarzynach (RYB, SEL, GLU, MLE, GOR, SOJ, SEZ, S02) Fasolka szparagowa (mrożona) gotowana 150g Mandarynka Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Twarożek 100g (MLE) Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 100g (MLE) Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posiłek nocny	Sok warzywny Grahamka (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ)	Drożdżówka (GLU, JAJ, 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