



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 19.03.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2231 kcal białko – 107g tłuszcz – 104g NKT – 29g węglowodany – 229g cukry ogółem – 34g błonnik pokarmowy – 27g sól – 10g	Dieta łatwostrawna 2317 kcal białko – 105g tłuszcz – 99g NKT – 28g węglowodany – 264g cukry ogółem – 58g błonnik pokarmowy – 25g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (SOJ, MLE, SEL) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Pomidor 50g Surówka z rzodkwi białej 140g (JAJ, GOR) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kasza manna gotowana na mleku 350ml (MLE, GLU) Polędwica drobiowa 50g (SOJ, MLE, SEL) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Krupnik 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Kasza gryczana gotowana Karkówka pieczona (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z ogórka kiszzonego 150g Kompot 200ml	Krupnik 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane Gulasz mięsno-warzywny (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Marchew (mrożona) gotowana 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Sałatka hawajska 150g (MLE, JAJ, GOR, S02) Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Sałatka hawajska 150g (MLE, JAJ, GOR, S02) Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Mandarynka Serek wiejski 150g (MLE)	Mandarynka 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