



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 20.03.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2019 kcal białko – 84g tłuszcz – 78g NKT – 29g węglowodany – 260g cukry ogółem – 37g błonnik pokarmowy – 31g sól – 5g	Dieta łatwostrawna 2225 kcal białko – 96g tłuszcz – 87g NKT – 34g węglowodany – 275g cukry ogółem – 66g błonnik pokarmowy – 21g sól – 5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Pomidor 100g Ogórek 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Ser topiony 50g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Barszcz biały 350ml (MLE, SEL) Spaghetti bolognese (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot 200ml	Barszcz biały 350ml (MLE, SEL) Spaghetti bolognese (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Jabłko Kefir 200g (MLE)	Banan 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