



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 25.03.2025**

|                      | <b>Dieta z ograniczeniem<br/>łatwoprzyswajanych węglowodanów</b><br>2353 kcal<br>białko – 121g<br>tłuszcz – 120g<br>NKT – 34g<br>węglowodany – 258g<br>cukry ogółem – 38g<br>błonnik pokarmowy – 33g<br>sól – 6g                                                      | <b>Dieta łatwostrawna</b><br>2348 kcal<br>białko – 115g<br>tłuszcz – 104g<br>NKT – 36g<br>węglowodany – 294g<br>cukry ogółem – 78g<br>błonnik pokarmowy – 28g<br>sól – 8g                                                       |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>     | Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ)<br>Masło 10g (MLE)<br>Jogurt naturalny 150g (MLE)<br>Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100g (JAJ, GOR)<br>Szyńka prasowana 30g (SOJ, GLU)<br>Ogórek kwaszony 50g<br>Pomidor 100g<br>Herbata 200ml                          | Bułka wrocławska 60g (GLU)<br>Masło 10g (MLE)<br>Płatki owsiane gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU)<br>Pasta z jaj z koperkiem 100g (JAJ, MLE)<br>Szyńka prasowana 30g (SOJ, GLU)<br>Pomidor 100g<br>Sałata 20g<br>Herbata 200ml |
| <b>Obiad</b>         | Pieczarkowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, SEL, GOR, S02)<br>Kasza jęczmienna (pęczak) gotowana (GLU)<br>Udko z kurczaka pieczone (GLU, SEL, GOR, SOJ, MLE, S02)<br>Surówka z kapusty białej z majonezem 150g (JAJ, GOR)<br>Mandarynka<br>Kompot 200ml | Zupa jarzynowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02)<br>Kasza jęczmienna gotowana (GLU)<br>Udko z kurczaka gotowane (MLE, SEL)<br>Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150g (MLE)<br>Mandarynka<br>Kompot 200ml          |
| <b>Kolacja</b>       | Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ)<br>Masło 10g (MLE)<br>Ryba po grecku 230g (RYB, SEL)<br>Ser żółty (gouda) 30g (MLE)<br>Sałata 20g<br>Herbata 200ml                                                                                                    | Bułka wrocławska 60g (GLU)<br>Masło 10g (MLE)<br>Ryba po grecku 230g (RYB, SEL)<br>Ser żółty (gouda) 30g (MLE)<br>Sałata 20g<br>Herbata 200ml                                                                                   |
| <b>Posilek nocny</b> | Kefir 200g (MLE)                                                                                                                                                                                                                                                      | Kaszka owocowa 130g (GLU, 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