



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 27.03.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2213 kcal białko – 110g tłuszcz – 83g NKT – 28g węglowodany – 279g cukry ogółem – 48g błonnik pokarmowy – 43g sól – 6g	Dieta łatwostrawna 2025 kcal białko – 103g tłuszcz – 69g NKT – 32g węglowodany – 264g cukry ogółem – 64g błonnik pokarmowy – 29g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 50g Sałatka z ogórka i rzodkiewki 100g (MLE, JAJ, GOR) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa krem z groszku 350ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana Udziec z indyka pieczony (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z marchwi i pora 150g Kompot 200ml	Zupa krem z marchewki 350ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane Udziec z indyka pieczony (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 150g (MLE) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Sałatka curry 200g (JAJ, GOR, GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, S02) Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Sałatka curry 200g (JAJ, GOR, GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, S02) Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Pomarańcza Kefir 200g (MLE)	Jabłko 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