



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 29.03.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2144 kcal białko – 101g tłuszcz – 89g NKT – 26g węglowodany – 263g cukry ogółem – 36g błonnik pokarmowy – 39g sól – 7g	Dieta łatwostrawna 2240 kcal białko – 102g tłuszcz – 83g NKT – 26g węglowodany – 286g cukry ogółem – 57g błonnik pokarmowy – 27g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Schab pieczony na zimno 50g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Pomidor 50g Ogórek 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kakao gotowane na mleku 200ml (MLE, SOJ) Schab pieczony na zimno 50g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g
Obiad	Zupa kalafiorowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Kasza jęczmienna (pęczak) gotowana (GLU) Gulasz mięsno-warzywny (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot 200ml	Zupa brokułowa 350ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana (GLU) Gulasz mięsno-warzywny (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Szynka z indyka 50g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Sałatka jarzynowa 230g (JAJ, GOR, MLE, SEL) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka z indyka 50g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Sałatka jarzynowa 230g (JAJ, GOR, MLE, SEL) Herbata 200ml
Posilek nocny	Kefir 200g (MLE) Mandarynka	Kefir 200g (MLE) 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