



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 31.03.2025**

|                      | <b>Dieta z ograniczeniem<br/>łatwoprzyswajanych węglowodanów</b><br>2496 kcal<br>białko – 103g<br>tłuszcz – 108g<br>NKT – 34g<br>węglowodany – 294g<br>cukry ogółem – 32g<br>błonnik pokarmowy – 35g<br>sól – 9g                                                               | <b>Dieta łatwostrawna</b><br>2214 kcal<br>białko – 111g<br>tłuszcz – 70g<br>NKT – 31g<br>węglowodany – 296g<br>cukry ogółem – 56g<br>błonnik pokarmowy – 23g<br>sól – 7g                                                                |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>     | Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ)<br>Masło 10g (MLE)<br>Jogurt naturalny 150g (MLE)<br>Ser topiony 50g (MLE)<br>Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU)<br>Pomidor 50g<br>Rzodkiewka 50g<br>Sałata 20g<br>Herbata 200ml                                                 | Bułka wrocławska 60g (GLU)<br>Masło 10g (MLE)<br>Zacierki gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU, JAJ)<br>Ser topiony 50g (MLE)<br>Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU)<br>Pomidor 100g<br>Sałata 20g<br>Herbata 200ml                           |
| <b>Obiad</b>         | Pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02, JAJ)<br>Kasza gryczana gotowana<br>Klopsik wieprzowy gotowany w sosie pieczarkowym (GLU, MLE, JAJ, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02)<br>Surówka z kapusty białej z majonezem 150g (JAJ, GOR)<br>Jabłko<br>Kompot 200ml | Pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02, JAJ)<br>Kasza jaglana gotowana (GLU)<br>Pulpet gotowany w sosie własnym (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ)<br>Surówka z marchewki 150g<br>Jabłko<br>Kompot 200ml |
| <b>Kolacja</b>       | Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ)<br>Masło 10g (MLE)<br>Polędwica sopocka 50g (SOJ, GLU)<br>Sałatka wiosenna (MLE, GLU, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02)<br>Herbata 200ml                                                                                                | Bułka wrocławska 60g (GLU)<br>Masło 10g (MLE)<br>Polędwica sopocka 50g (SOJ, GLU)<br>Sałata z pomidorami<br>Herbata 200ml                                                                                                               |
| <b>Posilek nocny</b> | Serek naturalny 150g (MLE)                                                                                                                                                                                                                                                     | Serek naturalny 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