



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 09.05.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2076 kcal białko – 95g tłuszcz – 103g NKT – 31g węglowodany – 234g cukry ogółem – 43g błonnik pokarmowy – 32g sól – 11g	Dieta łatwostrawna 2480 kcal białko – 109g tłuszcz – 111g NKT – 42g węglowodany – 301g cukry ogółem – 65g błonnik pokarmowy – 26g sól – 8g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Jajko gotowane (JAJ) Sos tatarski 100g (JAJ, GOR) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki ryżowe gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Jajko gotowane (JAJ) Sos koperkowy 40g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Herbata 200ml
Obiad	Zupa jarzynowa z fasolką 350ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane Ryba pieczona w jarzynach (RYB, SEL, GLU, MLE, GOR, SOJ, SEZ, S02) Surówka kiszzonej kapusty 150g Mandarynka Kompot 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką 350ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane Ryba pieczona w jarzynach (RYB, SEL, GLU, MLE, GOR, SOJ, SEZ, S02) Marchewka z groszkiem (mrożona) gotowana 150g Mandarynka Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Sok warzywny	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