



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.04.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2187 kcal białko – 126g tłuszcz – 78g NKT – 30g węglowodany – 298g cukry ogółem – 47g błonnik pokarmowy – 34g sól – 7g	Dieta łatwostrawna 2348 kcal białko – 124g tłuszcz – 72g NKT – 31g węglowodany – 345g cukry ogółem – 86g błonnik pokarmowy – 31g sól – 4,5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Schab pieczony na zimno 70g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Jajko gotowane (JAJ) Ogórek kwaszony 50g Sałata 20g Pomarańcza Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Zacierki gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU, JAJ) Schab pieczony na zimno 70g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, SO2) Jajko gotowane (JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g Banan Herbata 200ml
Obiad	Barszcz ukraiński 350ml (MLE, GLU, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Makaron z serem twarogowym i duszonym jabłkiem (GLU, JAJ, MLE) Kompot 200ml	Barszcz czerwony 350ml (MLE, GLU, SOJ, SEZ, SEL, GOR, SO2) Makaron z serem twarogowym i duszonym jabłkiem (GLU, JAJ, MLE) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Szynka wieprzowa wędzona 50g (SOJ, GLU) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Sałatka jarzynowa 230g (MLE, JAJ, GOR, SEL) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka wieprzowa wędzona 50g (SOJ, GLU) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Sałatka jarzynowa 230g (MLE, JAJ, GOR, SEL) Herbata 200ml
Posilek nocny	Kefir 200g (MLE)	Jogurt owocowy 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