



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.04.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2485 kcal białko – 140g tłuszcz – 99g NKT – 32g węglowodany – 306g cukry ogółem – 54g błonnik pokarmowy – 41g sól – 9g	Dieta łatwostrawna 2462 kcal białko – 134g tłuszcz – 106g NKT – 39g węglowodany – 290g cukry ogółem – 71g błonnik pokarmowy – 27g sól – 8g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasta z jaj i makreli 100g (RYB, JAJ, GOR, MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pomidor 50g Ogórek kwaszony 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki owsiane gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Pasta z jaj i tuńczyka 100g (RYB, JAJ, MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa z soczewicy 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Ryż brązowy gotowany Filet z kurczaka gotowany w warzywach (GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 150g (MLE) Jabłko Kompot 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką 350ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane Filet z kurczaka gotowany w warzywach (GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 150g (MLE) Jabłko Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Pieczeń rzymska na zimno 80g (GLU, JAJ) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 100g Ćwikła 70g (S02) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Pieczeń rzymska na zimno 80g (GLU, JAJ) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Maślanka 330ml (MLE)	Maślanka 330ml (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