



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 18.04.2025**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2394 kcal białko – 103g tłuszcz – 123g NKT – 42g węglowodany – 276g cukry ogółem – 55g błonnik pokarmowy – 37g sól – 10g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2276 kcal białko – 104g tłuszcz – 91g NKT – 35g węglowodany – 318g cukry ogółem – 67g błonnik pokarmowy – 24g sól – 4g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100g (JAJ, GOR) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Ogórek kwaszony 50g Sałata 20g Pomarańcza Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki ryżowe gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Pasta z jaj z koperkiem 100g (JAJ, MLE) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Pomarańcza Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Zupa z cukinią 350ml (MLE, SEL, GLU, GOR, SOJ, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane Śledź w śmietanie (RYB, JAJ, GOR, S02, MLE) Surówka z marchewki 150g Kompot 200ml	Zupa z cukinią 350ml (MLE, SEL, GLU, GOR, SOJ, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane Pulpet z ryby gotowany (RYB, GLU, MLE, JAJ, SEZ, SOJ, GOR) Surówka z marchewki 150g Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Twarożek z rzodkiewką 100g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek z koperkiem 100g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	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