



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 20.04.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2448 kcal białko – 120g tłuszcz – 127g NKT – 41g węglowodany – 261g cukry ogółem – 32g błonnik pokarmowy – 37g sól – 7g	Dieta łatwostrawna 2367 kcal białko – 120g tłuszcz – 112g NKT – 40g węglowodany – 263g cukry ogółem – 55g błonnik pokarmowy – 25g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Kiełbasa biała z wody (MLE, SOJ, GOR) Jajko gotowane (JAJ) Pomidor 50g Sałatka z ogórka i rzodkiewki 120g (MLE, JAJ, GOR) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kawa zbożowa gotowana na mleku 200ml (MLE, GLU) Kiełbasa biała z wody (MLE, SOJ, GOR) Jajko gotowane (JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g
Obiad	Pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02, JAJ) Ziemniaki gotowane Bitka wieprzowa duszona w sosie pieczarkowym (GLU, MLE) Brokuł (mrożony) gotowany 100g Surówka z kapusty czerwonej 120g Kompot 200ml	Pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02, JAJ) Ziemniaki gotowane Bitka wieprzowa duszona (GLU, MLE, SOJ, SEZ, SEL, GOR, S02) Brokuł (mrożony) gotowany 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Szynka z indyka 30g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Sałatka jarzynowa 230g (JAJ, GOR, MLE, SEL) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Szynka z indyka 30g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Sałatka jarzynowa 230g (JAJ, GOR, MLE, SEL) Herbata 200ml
Posilek nocny	Mandarynka	Babka drożdżowa (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