



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 21.04.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2301 kcal białko – 116g tłuszcz – 105g NKT – 37g węglowodany – 249g cukry ogółem – 35g błonnik pokarmowy – 31g sól – 8g	Dieta łatwostrawna 2389 kcal białko – 110g tłuszcz – 109g NKT – 41g węglowodany – 265g cukry ogółem – 60g błonnik pokarmowy – 24g sól – 9g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasztet domowy 80g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Ćwikła 70g (S02) Ogórek kwaszony 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kakao gotowane na mleku 200ml (MLE, GLU) Pasztet domowy 80g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g
Obiad	Żurek z jajkiem 350ml (MLE, GLU, JAJ) Kasza jęczmienna (pęczak) gotowana (GLU) Udko z kurczaka pieczone (GLU, SEL, GOR, SOJ, MLE, S02) Surówka z kapusty białej z majonezem 150g (JAJ, GOR) Pomarańcza Kompot 200ml	Żurek z jajkiem 350ml (MLE, GLU, JAJ) Kasza jęczmienna gotowana (GLU) Udko z kurczaka gotowane (MLE, SEL) Surówka z marchwi i selera 150g (SEL) Babka drożdżowa (GLU, JAJ, MLE) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Ser topiony 50g (MLE) Sałata z pomidorami 120g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Ser topiony 50g (MLE) Sałata z pomidorami 120g Herbata 200ml
Posilek nocny	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Jogurt naturalny 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