



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 22.04.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2452 kcal białko – 123g tłuszcz – 116g NKT – 34g węglowodany – 296g cukry ogółem – 38g błonnik pokarmowy – 38g sól – 5,5g	Dieta łatwostrawna 2282 kcal białko – 119g tłuszcz – 90g NKT – 34g węglowodany – 307g cukry ogółem – 70g błonnik pokarmowy – 28g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100g (JAJ, GOR, MLE) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Pomidor 50g Papryka czerwona 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki owsiane gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Pasta z jaj z koperkiem 100g (JAJ, MLE) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, SEL, GOR, S02) Ziemniaki gotowane Kotlet mielony (GLU, JAJ, MLE, SEZ, ORZ, SOJ) Marchewka z groszkiem (mrożona) gotowana 150g (GLU, MLE) Jabłko Kompot 200ml	Zupa jarzynowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane Pulpet gotowany w sosie własnym (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Marchewka z groszkiem (mrożona) gotowana 150g (GLU, MLE) Jabłko Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ryba po grecku (RYB, SEL) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ryba po grecku (RYB, SEL) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Sałata 20g Herbata 200ml
Posiłek nocny	Kefir 200g (MLE)	Kaszka owocowa 130g (GLU, 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