



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 21.05.2025**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2325 kcal białko – 109g tłuszcz – 103g NKT – 41g węglowodany – 254g cukry ogółem – 31g błonnik pokarmowy – 32g sól – 9g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2255 kcal białko – 110g tłuszcz – 86g NKT – 37g węglowodany – 274g cukry ogółem – 57g błonnik pokarmowy – 24g sól – 7g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Szynka z indyka 30g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Pomidor 50g Surówka z rzodkwi białej 140g (JAJ, GOR, MLE) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kasza manna gotowana na mleku 350ml (MLE, GLU) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Szynka z indyka 30g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Barszcz ukraiński 350ml (MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Makaron ze szpinakiem (GLU, JAJ, MLE) Jabłko Kompot 200ml	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Makaron ze szpinakiem (GLU, JAJ, MLE) Jabłko Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Kiełbasa biała z wody (MLE, SOJ, GOR) Pomidor z cebulką 150g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa biała z wody (MLE, SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Posiłek nocny</b>	Serek wiejski 150g (MLE)	Serek wiejski 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