



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 29.01.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2468 kcal białko – 115g tłuszcz – 121g NKT – 33g węglowodany – 291g cukry ogółem – 32g błonnik pokarmowy – 37g sól – 8,8g	Dieta łatwostrawna 2404 kcal białko – 121g tłuszcz – 94g NKT – 31g węglowodany – 319g cukry ogółem – 60g błonnik pokarmowy – 23g sól – 5,5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pasta z jaja ze szczypiorkiem 100g (JAJ, MLE, GOR) Pomidor 50g Papryka czerwona 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Zacierki na mleku 350ml (MLE, GLU, JAJ) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pasta z jaja ze szczypiorkiem 100g (JAJ, MLE, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Krupnik 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane 200g Karkówka pieczona 150g (GLU, MLE, JAJ, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Surówka z ogórka kiszzonego 100g (GOR) Fasolka szparagowa mrożona gotowana 100g Pomarańcza 200g Kompot 200ml	Krupnik 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane 200g Udziec z indyka pieczony 130g (GLU, MLE, JAJ, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Fasolka szparagowa mrożona gotowana 100g Banan 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Pasta z sera twarogowego i tuńczyka 120g (MLE, RYB, JAJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta z sera twarogowego i tuńczyka 120g (MLE, RYB, JAJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Kanapka (grahamka, szynka konserwowa, sałata, ogórek) (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ)	Kanapka (kajzerka, szynka konserwowa, sałata, pomidor) (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ)

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