



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 31.01.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2312 kcal białko – 121g tłuszcz – 82g NKT – 32g węglowodany – 317g cukry ogółem – 36g błonnik pokarmowy – 36g sól – 7,7g	Dieta łatwostrawna 2284 kcal białko – 116g tłuszcz – 80g NKT – 37g węglowodany – 317g cukry ogółem – 58g błonnik pokarmowy – 26g sól – 7,7g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Połudwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 100g Surówka z rzodkwi białej 150g (MLE, JAJ, GOR) Mandarynki 100g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne na mleku 350ml (MLE, GLU) Połudwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Mandarynki 100g Herbata 200ml
Obiad	Zupa z soczewicy 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Makaron z serem twarogowym i duszonym jabłkiem 330g (GLU, MLE, JAJ) Kompot 200ml	Zupa jarzynowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Makaron z serem twarogowym i duszonym jabłkiem 330g (GLU, MLE, JAJ) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane 55g (JAJ) Tymbaliki 200g (GLU, MLE, JAJ, SOJ, ORZ, OZI, SEZ) Cytryna 20g Papryka czerwona 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane 55g (JAJ) Tymbaliki 200g (GLU, MLE, JAJ, SOJ, ORZ, OZI, SEZ) Cytryna 20g Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posiłek nocny	Kanapka (chleb, wędlina, sałata, pomidor) (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ, GOR)	Kanapka (chleb, wędlina, sałata, pomidor) (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ, GOR)

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