



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.12.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2571 kcal białko – 118g tłuszcz – 122g NKT – 38g węglowodany – 288g cukry ogółem – 32g błonnik pokarmowy – 33g sól – 10g	Dieta łatwostrawna 2371 kcal białko – 125g tłuszcz – 95g NKT – 31g węglowodany – 302g cukry ogółem – 55g błonnik pokarmowy – 26g sól – 4,5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasta z jaj i makreli 100g (RYB, JAJ, GOR, MLE) Szynka z kurczaka 30g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Pomidor 100g Ogórek kwaszony 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki owsiane gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Pasta z jaj i tuńczyka 100g (RYB, JAJ, MLE) Szynka z kurczaka 30g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Kapuśniak 350ml (GLU, SEL, MLE, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane Żeberko pieczone w cebulce (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z selera 150g (SEL) Pomarańcza Kompot 200ml	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane Schab pieczony (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Surówka z selera 150g (SEL) Pomarańcza Kompot 200ml
Kolacja	Makaron z serem twarogowym i truskawkami (GLU, JAJ, MLE) Herbata 200ml	Makaron z serem twarogowym i truskawkami (GLU, JAJ, MLE) 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