



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 01.01.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2471 kcal białko – 120g tłuszcz – 121g NKT – 35g węglowodany – 242g cukry ogółem – 39g błonnik pokarmowy – 36g sól – 7g	Dieta łatwostrawna 2480 kcal białko – 128g tłuszcz – 107g NKT – 40g węglowodany – 265g cukry ogółem – 72g błonnik pokarmowy – 28g sól – 8g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) 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) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Barszcz ukraiński 350ml (MLE, GLU, SOJ, SEZ, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane Filet z kurczaka gotowany w warzywach (GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z kapusty czerwonej 150g Pomarańcza Kompot 200ml	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane Filet z kurczaka gotowany w warzywach (GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Marchew (mrożona) gotowana 150g Banan Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Kiełbasa biała smażona z cebulką (MLE, SOJ, GOR) Sałatka warzywna 150g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa biała z wody (MLE, SOJ, GOR) Sałata z pomidorami 150g Herbata 200ml
Posilek nocny	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