



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 02.01.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 1928 kcal białko – 101g tłuszcz – 63g NKT – 26g węglowodany – 261g cukry ogółem – 45g błonnik pokarmowy – 28g sól – 6g	Dieta łatwostrawna 1954 kcal białko – 95g tłuszcz – 64g NKT – 28g węglowodany – 267g cukry ogółem – 63g błonnik pokarmowy – 19g sól – 5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Pomidor 50g Sałatka z ogórka i rzodkiewki 100g (JAJ, GOR, MLE) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Żurek z jajkiem 350ml (JAJ, GLU, MLE, SEL) Makaron z serem twarogowym i truskawkami (GLU, JAJ, MLE) Kompot 200ml	Żurek z jajkiem 350ml (JAJ, GLU, MLE, SEL) Makaron z serem twarogowym i truskawkami (GLU, JAJ, MLE) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Sałatka hawajska 150g (MLE, JAJ, GOR, S02) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Sałatka hawajska 150g (MLE, JAJ, GOR, S02) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Mandarynka Kefir 200g (MLE)	Mandarynka Jogurt naturalny 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