



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 06.01.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2476 kcal białko – 103g tłuszcz – 108g NKT – 34g węglowodany – 288g cukry ogółem – 29g błonnik pokarmowy – 34g sól – 9g	Dieta łatwostrawna 2194 kcal białko – 111g tłuszcz – 70g NKT – 31g węglowodany – 290g cukry ogółem – 53g błonnik pokarmowy – 21g sól – 7g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 50g Rzodkiewka 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Zacierki gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU, JAJ) Ser topiony 50g (MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02, JAJ) Kasza gryczana gotowana Klopsik wieprzowy gotowany w sosie pieczarkowym (GLU, MLE, JAJ, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Surówka z kapusty białej z majonezem 150g (JAJ, GOR, MLE) Mus owocowy Kompot 200ml	Pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02, JAJ) Kasza jaglana gotowana (GLU) Pulpet gotowany w sosie własnym (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Surówka z marchewki 150g Mus owocowy Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 50g (SOJ, GLU) Sałatka wiosenna (MLE, GLU, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 50g (SOJ, GLU) Sałata z pomidorami 120g Herbata 200ml
Posiłek nocny	Serek naturalny 150g (MLE)	Serek 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