



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 08.01.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2218 kcal białko – 99g tłuszcz – 90g NKT – 30g węglowodany – 294g cukry ogółem – 42g błonnik pokarmowy – 30g sól – 7g	Dieta łatwostrawna 2384 kcal białko – 105g tłuszcz – 97g NKT – 35g węglowodany – 312g cukry ogółem – 64g błonnik pokarmowy – 23g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Jajko gotowane (JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kasza manna gotowana na mleku 350ml (MLE, GLU) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Jajko gotowane (JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Ryż biały gotowany Leczo (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot 200ml	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Ryż biały gotowany Leczo (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Parówki drobiowe (gotowane) (SOJ) Pomidor z cebulką 120g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Parówki drobiowe (gotowane) (SOJ) Sałata z pomidorami 120g Herbata 200ml
Posiłek nocny	Mandarynka Maślanka 330ml (MLE)	Mandarynka Maślanka 330ml (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