



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.01.2025**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2448 kcal białko – 118g tłuszcz – 108g NKT – 33g węglowodany – 314g cukry ogółem – 31g błonnik pokarmowy – 42g sól – 6g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2101 kcal białko – 104g tłuszcz – 70g NKT – 29g węglowodany – 321g cukry ogółem – 57g błonnik pokarmowy – 26g sól – 6g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100g (JAJ, GOR, MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 50g Papryka czerwona 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki ryżowe gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Pasta z jaj z koperkiem 100g (JAJ, MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Zupa grochowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane Ryba pieczona w sosie śmietanowo-musztardowym (RYB, GOR, MLE, GLU, SEL, SOJ, ORZ) Surówka z kapusty czerwonej 150g Jabłko Kompot 200ml	Zupa jarzynowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane Pulpet z ryby (gotowany) (RYB, GLU, MLE, JAJ, SEZ, SOJ, GOR) Surówka z marchewki i selera 150g (SEL) Jabłko Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Twarożek 100g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 100g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Dżem 25g Herbata 200ml
<b>Posiłek nocny</b>	Kanapka (grahamka, szynka konserwowa, sałata, ogórek) (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ)	Kanapka (kajzerka, szynka konserwowa, sałata, pomidor) (GLU, SOJ)

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