



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.01.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2290 kcal białko – 125g tłuszcz – 97g NKT – 38g węglowodany – 246g cukry ogółem – 31g błonnik pokarmowy – 36g sól – 7,5g	Dieta łatwostrawna 2033 kcal białko – 110g tłuszcz – 77g NKT – 34g węglowodany – 238g cukry ogółem – 51g błonnik pokarmowy – 26g sól – 7g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE) Polędwica drobiowa 30g (SEL, MLE, SOJ) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kawa zbożowa gotowane na mleku 200ml (MLE, GLU) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE) Polędwica drobiowa 30g (SEL, MLE, SOJ) Pomidor 100g Sałata 20g
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (GLU, MLE, JAJ, SEL, SEZ, SOJ, GOR, S02) Ryż brązowy gotowany Udko z kurczaka pieczone (GLU, SEL, GOR, SOJ, MLE, S02) Marchewka z groszkiem (mrożona) 150g (GLU) Kompot 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką 350ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane Udko z kurczaka gotowane (GLU, SEL) Marchewka z groszkiem (mrożona) 150g (GLU) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Sałatka grecka 200g (MLE) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Sałata z pomidorami i olejem 120g Herbata 200ml
Posilek nocny	Jabłko Kefir 200g (MLE)	Jabłko Kefir 200g (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