



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.12.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2448 kcal białko – 118g tłuszcz – 108g NKT – 33g węglowodany – 314g cukry ogółem – 31g błonnik pokarmowy – 42g sól – 6g	Dieta łatwostrawna 2101 kcal białko – 104g tłuszcz – 70g NKT – 30g węglowodany – 321g cukry ogółem – 57g błonnik pokarmowy – 26g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Twarożek 100g (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki ryżowe gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Twarożek 100g (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Dżem 25g Herbata 200ml
Obiad	Zupa fasolowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane Ryba w sosie 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 Ryba gotowana w jarzynach (RYB, GLU, MLE, JAJ, SEZ, SOJ, GOR) Surówka z marchwi i selera 150g (SEL) Jabłko Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100g (JAJ, GOR, MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100g (JAJ, GOR, MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Kanapka (grahamka, szynka konserwowa, sałata, ogórek) (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ)	Kanapka (kajzerka, szynka konserwowa, sałata, pomidor) (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ)

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