



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 23.12.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2108 kcal białko – 112g tłuszcz – 82g NKT – 27g węglowodany – 287g cukry ogółem – 39g błonnik pokarmowy – 29g sól – 8g	Dieta łatwostrawna 2144 kcal białko – 110g tłuszcz – 69g NKT – 31g węglowodany – 323g cukry ogółem – 74g błonnik pokarmowy – 22g sól – 6g
Śniadanie	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) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Ogórek kwaszony 50g Sałata 20g Pomarańcza Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Zacierki gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU, JAJ) Pasta z jaj z koperkiem (JAJ, MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Banan Herbata 200ml
Obiad	Zupa z soczewicy 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Makaron z serem twarogowym i truskawkami (GLU, JAJ, MLE) Kompot 200ml	Zupa jarzynowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Makaron z serem twarogowym i truskawkami (GLU, JAJ, MLE) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Szynka wieprzowa wędzona 50g (SOJ, GLU) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Sałatka wiosenna (MLE, GLU, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka wieprzowa wędzona 50g (SOJ, GLU) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Sałata z pomidorami i olejem Herbata 200ml
Posilek nocny	Kefir 200g (MLE)	Jogurt owocowy 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