



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 24.12.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2511 kcal białko – 101g tłuszcz – 114g NKT – 27g węglowodany – 326g cukry ogółem – 67g błonnik pokarmowy – 45g sól – 8g	Dieta łatwostrawna 2623 kcal białko – 124g tłuszcz – 110g NKT – 44g węglowodany – 328g cukry ogółem – 90g błonnik pokarmowy – 29g sól – 4g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Pomidor 100g Rzodkiewka 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki owsiane gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Pierogi wigilijne (GLU, JAJ) Surówka z marchewki 150g Makowiec (MLE, GLU, JAJ, ORZ) Kompot 200ml	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Pierogi z serem twarogowym z sosem jogurtowym (GLU, MLE, JAJ, SOJ) Surówka z marchewki 150g Ciasto drożdżowe (MLE, GLU, JAJ) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ryba po grecku 230g (RYB, SEL) Jajko gotowane (JAJ) Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ryba po grecku 230g (RYB, SEL) Jajko gotowane (JAJ) Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Mandarynka Kefir 200g (MLE)	Mandarynka 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