



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 25.12.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2385 kcal białko – 122g tłuszcz – 102g NKT – 35g węglowodany – 263g cukry ogółem – 53g błonnik pokarmowy – 34g sól – 12g	Dieta łatwostrawna 2575 kcal białko – 120g tłuszcz – 110g NKT – 39g węglowodany – 294g cukry ogółem – 74g błonnik pokarmowy – 23g sól – 5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Paszтет 70g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SOJ, SEZ, MLE, SO2) Ser topiony 50g (MLE) Ćwikła 70g (SO2) Ogórek kwaszony 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kasza manna gotowana na mleku 350ml (MLE, GLU) Paszтет 70g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SOJ, SEZ, MLE, SO2) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa grzybowa 350ml (SEL, MLE, GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane Schab pieczony (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Bigos świąteczny 100g (GLU, MLE, SEZ, GOR, SOJ, SEL, S02) Kompot 200ml	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Ziemniaki gotowane Schab pieczony (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Marchew (mrożona) gotowana 150g (GLU) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Śledź po milanowsku (RYB, GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta z sera twarogowego i tuńczyka 120g (RYB, MLE, JAJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Pomarańcza Sernik krakowski (MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ)	Banan Sernik krakowski (MLE, GLU, 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