



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 26.12.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2618 kcal białko – 114g tłuszcz – 109g NKT – 33g węglowodany – 327g cukry ogółem – 58g błonnik pokarmowy – 38g sól – 6g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2472 kcal białko – 108g tłuszcz – 88g NKT – 37g węglowodany – 332g cukry ogółem – 100g błonnik pokarmowy – 32g sól – 6g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pieczeń rzymska na zimno 80g (GLU, JAJ) Pomidor 100g Papryka czerwona 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Pieczeń rzymska na zimno 80g (GLU, JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02, JAJ) Kasza jęczmienna (pęczak) gotowana (GLU) Udko z kurczaka pieczone (GLU, SEL, GOR, SOJ, MLE, S02) Surówka chińska 100g Surówka z selera 100g (SEL) Piernik (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ) Kompot 200ml	Zupa pomidorowa 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02, JAJ) Kasza jęczmienna gotowana (GLU) Udko z kurczaka gotowane (GLU, SEL) Surówka z selera 150g (SEL) Piernik (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ) Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Sałatka jarzynowa (JAJ, GOR, MLE, SEL) Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Sałatka jarzynowa (JAJ, GOR, MLE, SEL) Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Mandarynka Kefir 200g (MLE)	Banan Kaszka owocowa 130g (MLE, GLU)

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