



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 27.12.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2135 kcal białko – 113g tłuszcz – 83g NKT – 27g węglowodany – 296g cukry ogółem – 34g błonnik pokarmowy – 35g sól – 8g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2259 kcal białko – 118g tłuszcz – 89g NKT – 33g węglowodany – 303g cukry ogółem – 57g błonnik pokarmowy – 25g sól – 6g
<b>Śniadanie</b>	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) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Ogórek kwaszony 50g Sałata 20g Jabłko Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki ryżowe gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Pasta z jaj z koperkiem 100g (JAJ, MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Jabłko Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Zupa z cukinią 350ml (MLE, SEL, GLU, GOR, SOJ, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane Pulpet z ryby (gotowany) (RYB, GLU, MLE, JAJ, SEZ, SOJ, GOR) Surówka z marchewki 150g Kompot 200ml	Zupa z cukinią 350ml (MLE, SEL, GLU, GOR, SOJ, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane Pulpet z ryby (gotowany) (RYB, GLU, MLE, JAJ, SEZ, SOJ, GOR) Surówka z marchewki 150g Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Twarożek z rzodkiewką 100g (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek z koperkiem 100g (MLE) Szynka konserwowa (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Grahamka (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ) Serek wiejski 150g (MLE)	Kajzerka (GLU) Serek wiejski 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