



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 30.12.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 1985 kcal białko – 93g tłuszcz – 55g NKT – 18g węglowodany – 290g cukry ogółem – 45g błonnik pokarmowy – 35g sól – 7,5g	Dieta łatwostrawna 2222 kcal białko – 104g tłuszcz – 69g NKT – 26g węglowodany – 302g cukry ogółem – 65g błonnik pokarmowy – 24g sól – 7g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Papryka czerwona 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Zacierki gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU, JAJ) Twarożek z koperkiem (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Kapuśniak 350ml (GLU, SEL) Spaghetti bolognese (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Jabłko Kompot 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką 350ml (GLU, MLE, SEL) Spaghetti bolognese (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Jabłko Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Mus owocowy Maślanka 330ml (MLE)	Mus owocowy Maślanka 330ml (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