



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.02.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2354 kcal białko – 114g tłuszcz – 90g NKT – 33g węglowodany – 289g cukry ogółem – 30g błonnik pokarmowy – 36g sól – 9g	Dieta łatwostrawna 2391 kcal białko – 107g tłuszcz – 97g NKT – 41g węglowodany – 283g cukry ogółem – 52g błonnik pokarmowy – 18g sól – 8g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Połędwica sopocka 50g (SOJ, GLU) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 50g Ogórek 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki owsiane gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Połędwica sopocka 50g (SOJ, GLU) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa fasolowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Makaron z serem twarogowym i truskawkami (GLU, MLE, JAJ) Kompot 200ml	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Makaron z serem twarogowym i truskawkami (GLU, MLE, JAJ) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Parówki drobiowe (gotowane) (SOJ) Pomidor z cebulą 120g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Parówki drobiowa (gotowane) (SOJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posiłek nocny	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