



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.01.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2168 kcal białko – 111g tłuszcz – 94g NKT – 28g węglowodany – 278g cukry ogółem – 36g błonnik pokarmowy – 37g sól – 9g	Dieta łatwostrawna 2256 kcal białko – 118g tłuszcz – 79g NKT – 28g węglowodany – 312g cukry ogółem – 69g błonnik pokarmowy – 23g sól – 5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (MLE, SOJ, SEL) Jajko gotowane (JAJ) Pomidor 100g Ogórek 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Zacierki gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU, JAJ) Polędwica drobiowa 50g (MLE, SOJ, SEL) Jajko gotowane (JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa szpinakowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Kasza gryczana gotowana Pulpet gotowany w sosie śmietanowym (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Sałata z olejem 100g Kompot 200ml	Zupa szpinakowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Kasza jęczmienna gotowana (GLU) Pulpet gotowany w sosie śmietanowym (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Sałata z olejem 100g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Pasta hummus Sałatka śledziowa 200g (RYB, MLE, JAJ, GOR) Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta z sera twarogowego i tuńczyka 120g (MLE, RYB, JAJ, GOR) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Mandarynka Kefir 200g (MLE)	Banan Kefir 200g (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