



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.01.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2257 kcal białko – 127g tłuszcz – 94g NKT – 33g węglowodany – 268g cukry ogółem – 27g błonnik pokarmowy – 32g sól – 6g	Dieta łatwostrawna 2161 kcal białko – 114g tłuszcz – 88g NKT – 36g węglowodany – 267g cukry ogółem – 65g błonnik pokarmowy – 21g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pomidor 50g Surówka z rzodkwi białej 100g (JAJ, GOR, MLE) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kasza manna gotowana na mleku 350ml (MLE, GLU) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02, JAJ) Kasza jęczmienna (pęczak) gotowana (GLU) Schab pieczony (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Surówka z selera 150g (SEL) Pomarańcza Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02, JAJ) Ziemniaki gotowane Schab pieczony (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Surówka z selera 150g (SEL) Pomarańcza Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Jajko gotowane (JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Jajko gotowane (JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Serek naturalny 150g (MLE)	Kaszka owocowa (GLU, 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