



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.01.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2354 kcal białko – 114g tłuszcz – 90g NKT – 33g węglowodany – 298g 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) Połudwica 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) Połudwica 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) Pierogi z kapustą i grzybami (GLU, JAJ) Surówka z marchewki 150g Kompot 200ml	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Pierogi z serem twarogowym (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchewki 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Parówki drobiowe (gotowane) (SOJ) Pomidor z cebulką 120g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Parówki drobiowe (gotowane) (SOJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posiłek nocny	Jabłko Serek wiejski 150g (MLE)	Jabłko 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