



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 20.01.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2183 kcal białko – 117g tłuszcz – 80g NKT – 30g węglowodany – 296g cukry ogółem – 47g błonnik pokarmowy – 34g sól – 9g	Dieta łatwostrawna 2314 kcal białko – 116g tłuszcz – 71g NKT – 30g węglowodany – 345g cukry ogółem – 87g błonnik pokarmowy – 30,5g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasta z jaj i makreli 100g (JAJ, GOR, MLE, RYB) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Ogórek kwaszony 50g Sałata 20g Pomarańcza Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Zacierki gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU, JAJ) Pasta z jaj i tuńczyka 100g (JAJ, MLE, RYB) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Banan Herbata 200ml
Obiad	Barszcz ukraiński 350ml (MLE, GLU, SOJ, SEZ, GOR, SEZ, S02) Makaron z serem twarogowym i duszonymi jabłkami (GLU, JAJ, MLE) Kompot 200ml	Barszcz ukraiński 350ml (MLE, GLU, SOJ, SEZ, GOR, SEZ, S02) Makaron z serem twarogowym i duszonymi jabłkami (GLU, JAJ, MLE) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Szynka wieprzowa wędzona 50g (SOJ, GLU) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Sałatka jarzynowa 230g (SEL, MLE, JAJ, GOR) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka wieprzowa wędzona 50g (SOJ, GLU) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Sałatka jarzynowa 230g (SEL, MLE, JAJ, GOR) Herbata 200ml
Posilek nocny	Kefir 200g (MLE)	Jogurt owocowy 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