



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 24.01.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2227 kcal białko – 101g tłuszcz – 105g NKT – 30g węglowodany – 276g cukry ogółem – 54g błonnik pokarmowy – 27g sól – 13g	Dieta łatwostrawna 2240 kcal białko – 105g tłuszcz – 86g NKT – 32g węglowodany – 319g cukry ogółem – 67g błonnik pokarmowy – 24g sól – 5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasta z jaja ze szczypiorkiem 100g (JAJ, GOR, MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Ogórek kwaszony 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki ryżowe gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Pasta z jaja z koperkiem 100g (JAJ, MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa z cukinią 350ml (MLE, SEL, GLU, GOR, SOJ, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane Pulpet z ryby (gotowany) (RYB, GLU, MLE, JAJ, SEZ, SOJ, GOR) Surówka z marchewki 150g Pomarańcza Kompot 200ml	Zupa z cukinią 350ml (MLE, SEL, GLU, GOR, SOJ, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane Pulpet z ryby (gotowany) (RYB, GLU, MLE, JAJ, SEZ, SOJ, GOR) Surówka z marchewki 150g Pomarańcza Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Twarożek z rzodkiewką 100g (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek z koperkiem 100g (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Sok wielowarzywny	Drożdżówka (GLU, JAJ, 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