



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 26.01.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2171 kcal białko – 116g tłuszcz – 87g NKT – 36g węglowodany – 260g cukry ogółem – 33g błonnik pokarmowy – 33g sól – 10g	Dieta łatwostrawna 2210 kcal białko – 103g tłuszcz – 96g NKT – 39g węglowodany – 263g cukry ogółem – 63g błonnik pokarmowy – 24g sól – 7,5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 50g Ogórek 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kawa zbożowa gotowana na mleku 200ml (MLE, GLU) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Kasza jęczmienna (pęczak) gotowana (GLU) Pulpet gotowany w sosie własnym (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Marchewka z groszkiem (mrożona) 150g Mandarynka Kompot 200ml	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane Pulpet gotowany w sosie własnym (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Marchewka z groszkiem (mrożona) 150g Mandarynka Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Szynka z indyka 30g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Sałatka brokułowa 170g (JAJ, MLE, GOR) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Szynka z indyka 30g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Sałatka brokułowa 170g (JAJ, MLE, GOR) Herbata 200ml
Posiłek nocny	Serek wiejski 150g (MLE)	Kaszka owocowa 130g (MLE, GLU)

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