



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 28.01.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2353 kcal białko – 121g tłuszcz – 120g NKT – 34g węglowodany – 258g cukry ogółem – 38g błonnik pokarmowy – 33g sól – 6g	Dieta łatwostrawna 2348 kcal białko – 115g tłuszcz – 104g NKT – 36g węglowodany – 294g cukry ogółem – 78g błonnik pokarmowy – 28g sól – 8g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100g (JAJ, GOR, MLE) Szynka prasowana 30g (SOJ, GLU) Ogórek kwaszony 50g Pomidor 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki owsiane gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Pasta z jaj z koperkiem 100g (JAJ, MLE) Szynka prasowana 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa pieczarkowa 350ml (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, SEL, GOR, S02) Kasza jęczmienna (pęczak) gotowana (GLU) Udko z kurczaka pieczone (GLU, SEL, GOR, SOJ, MLE, S02) Surówka z kapusty białej z majonezem 150g (JAJ, GOR) Mandarynka Kompot 200ml	Zupa jarzynowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Kasza jęczmienna gotowana (GLU) Udko z kurczaka gotowane (GLU, SEL) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150g (MLE) Mandarynka Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ryba po grecku (RYB, SEL) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ryba po grecku (RYB, SEL) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Kefir 200g (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