



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 29.01.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2409 kcal białko – 110g tłuszcz – 109g NKT – 41g węglowodany – 262g cukry ogółem – 37g błonnik pokarmowy – 33g sól – 8g	Dieta łatwostrawna 2418 kcal białko – 124g tłuszcz – 91g NKT – 40g węglowodany – 287g cukry ogółem – 70g błonnik pokarmowy – 23g sól – 7g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Pomidor 50g Surówka z rzodkwi białej 140g (JAJ, GOR) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kasza manna gotowana na mleku 350ml (MLE, GLU) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Barszcz ukraiński 350ml (MLE, GLU, SOJ, SEZ, GOR, SEZ, S02) Makaron z szpinakiem (GLU, JAJ, MLE) Pomarańcza Kompot 200ml	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Makaron ze szpinakiem (GLU, JAJ, MLE) Banan Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Kiełbasa biała smażona z cebulką (MLE, SOJ, GOR) Sałatka warzywna 150g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa biała z wody (MLE, SOJ, GOR) Sałata z pomidorem 120g Herbata 200ml
Posiłek nocny	Serek wiejski 150g (MLE)	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