



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 31.01.2025**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2018 kcal białko – 100g tłuszcz – 84g NKT – 26g węglowodany – 264g cukry ogółem – 31g błonnik pokarmowy – 36g sól – 9g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2151 kcal białko – 102g tłuszcz – 65g NKT – 27g węglowodany – 334g cukry ogółem – 67g błonnik pokarmowy – 26g sól – 5g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Jajko gotowane (JAJ) Sos tatarski 100g (JAJ, GOR, MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki ryżowe gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Jajko gotowane (JAJ) Sos jogurtowy 40g (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 50g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Zupa szpinakowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane Pulpet z ryby (gotowany) (RYB, GLU, MLE, JAJ, SEZ, SOJ, GOR) Marchew (mrożona) gotowana 150g (GLU) Kompot 200ml	Zupa szpinakowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane Pulpet z ryby (gotowany) (RYB, GLU, MLE, JAJ, SEZ, SOJ, GOR) Marchew (mrożona) gotowana 150g (GLU) Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Sałatka grecka 220g (MLE)	Rogal maślany (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