



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 31.01.2025

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2018 kcal białko – 100g tłuszcz – 84g NKT – 26g węglowodany – 264g cukry ogółem – 31g błonnik pokarmowy – 36g sól – 9g	Dieta łatwostrawna 2151 kcal białko – 102g tłuszcz – 65g NKT – 27g węglowodany – 334g cukry ogółem – 67g błonnik pokarmowy – 26g sól – 5g
Śniadanie	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
Obiad	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) Jabłko 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) Jabłko Kompot 200ml
Kolacja	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
Posilek nocny	Sałatka grecka 220g (MLE)	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