



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 19.11.2023

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2217 kcal białko – 84g tłuszcz – 86g NKT – 25g węglowodany – 310g cukry ogółem – 33g błonnik – 40g sól – 5,5g	Dieta łatwostrawna 2444 kcal białko – 103g tłuszcz – 98g NKT – 39,8g węglowodany – 315g cukry ogółem – 78g błonnik – 27g sól – 5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Szynka z kurczaka 30g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Pomidor 100g Papryka czerwona 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 200ml (MLE, GLU) Szynka z kurczaka 30g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa brokułowa 350ml (MLE, GLU, SEL) Pyzy z cebulką 250g (GLU, JAJ, SOJ, SEL) Surówka z marchwi 150g Kompot 200ml	Zupa brokułowa 350ml (MLE, GLU, SEL) Pierogi z serem twarogowym tłustym 200g (GLU, MLE, JAJ, SOJ) Jogurt naturalny 150g (MLE) Surówka z marchwi 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ryba po grecku (RYB, SEL) Pomarańcza 200g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ryba po grecku (RYB, SEL) Banan 150g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Kanapka (chleb, jajko, sałata, pomidor) (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ)	Kanapka (chleb, jajko, sałata, pomidor) (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ)

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