



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 01.12.2023

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2386 kcal białko – 99,7g tłuszcz – 74,5g NKT – 35g węglowodany – 348g cukry ogółem – 90,5g błonnik – 39g sól – 5,8g	Dieta łatwostrawna 2299 kcal białko – 96,5g tłuszcz – 77g NKT – 34,5g węglowodany – 318,7g cukry ogółem – 112g błonnik – 31,5g sól – 5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Połędwica drobiowa 30g (MLE, SOJ, SEL) Pomidor 100g Sałata 20g Papryka czerwona 50g Mandarynki 100g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Jogurt owocowy 150g (GLU) Ser topiony 50g (MLE) Połędwica drobiowa 30g (MLE, SOJ, SEL) Pomidor 100g Sałata 20g Mandarynki 100g Herbata 200ml
Obiad	Barszcz ukraiński 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Makaron z serem twarogowym i truskawkami 280g (GLU, MLE, JAJ) Kompot 200ml	Barszcz czerwony 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Makaron z serem twarogowym i truskawkami 280g (GLU, MLE, JAJ) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ryba po grecku 250g (RYB, SEL) Jabłko 150g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ryba po grecku 250g (RYB, SEL) Jabłko 150g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Rogal maślany (GLU, JAJ, MLE) Kefir 200g (MLE)	Rogal maślany (GLU, JAJ, MLE) Kefir 200g (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