



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 06.12.2023

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2266 kcal białko – 120,6g tłuszcz – 82g NKT – 32g węglowodany – 305,5g cukry ogółem – 30g błonnik – 34g sól – 7,7g	Dieta łatwostrawna 2239 kcal białko – 115g tłuszcz – 80g NKT – 37g węglowodany – 306g cukry ogółem – 52g błonnik – 24g sól – 7,7g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Połędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Surówka z białej rzodkwi 150g (MLE, JAJ, GOR) Pomidor 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne na mleku 350g (MLE, GLU) Ser topiony 50g (MLE) Połędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa z soczewicy 350ml (GLU, MLE, JAJ, SEL, SEZ, SOJ, GOR, S02) Makaron z serem i jabłkami 330g (GLU, MLE, JAJ) Kompot 200ml	Zupa jarzynowa 350ml (GLU, MLE, JAJ, SEL, SEZ, SOJ, GOR, S02) Makaron z serem i jabłkami 330g (GLU, MLE, JAJ) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane 55g (JAJ) Tymbaliki 200g (GLU, MLE, JAJ, SOJ, ORZ, OZI, SEZ) Cytryna 20g Papryka czerwona 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane 55g (JAJ) Tymbaliki 200g (GLU, MLE, JAJ, SOJ, ORZ, OZI, SEZ) Cytryna 20g Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Kanapka (chleb, wędlina, sałata, pomidor) (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ, GOR)	Kanapka (chleb, wędlina, sałata, pomidor) (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ, GOR)

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