



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 08.12.2023

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2266 kcal białko – 106g tłuszcz – 93g NKT – 28g węglowodany – 298g cukry ogółem – 52g błonnik – 38g sól – 7g	Dieta łatwostrawna 2307 kcal białko – 115g tłuszcz – 91,5g NKT – 34g węglowodany – 298g cukry ogółem – 79g błonnik – 27g sól – 5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Jajko gotowane 55g (JAJ) Sos tatarski 100g (JAJ, MLE, GOR) Ogonówka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 50g Papryka czerwona 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE, GLU) Jajko gotowane 55g (JAJ) Sos jogurtowy 100g (MLE) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (GLU, MLE, JAJ, SEL, SEZ, SOJ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane 200g Ryba pieczona w jarzynach 150g (RYB, SEL, GLU, MLE, GOR, SOJ, SEZ, S02) Surówka z kapusty kiszzonej 150g Kompot 200ml	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, MLE, JAJ, SEL, SEZ, SOJ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane 200g Ryba pieczona w jarzynach 150g (RYB, SEL, GLU, MLE, GOR, SOJ, SEZ, S02) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 150g (MLE) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Sałatka hawajska 150g (MLE, JAJ, GOR, S02) Rzodkiewka 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Kefir 200g (MLE) Pomarańcza 200g	Kefir 200g (MLE) Banan 150g

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