



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.11.2023

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2231 kcal białko – 103,4g tłuszcz – 95g NKT – 28,9g węglowodany – 388g cukry ogółem – 51,8g błonnik – 38g sól – 8,7g	Dieta łatwostrawna 2177 kcal białko – 102,5g tłuszcz – 84,5g NKT – 31,8g węglowodany – 294g cukry ogółem – 75g błonnik – 26,7g sól – 6,6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Jajko gotowane 55g (MLE) Sos tatarski 40g (JAJ, MLE, GOR) Ogonówka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki ryżowe na mleku 350ml (MLE, GLU) Jajko gotowane 55g (JAJ) Sos jogurtowy 40g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa szpinakowa z ryżem 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, 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	Zupa szpinakowa z ryżem 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane 200g Ryba pieczona w jarzynach 200g (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) Sałatka hawajska 150g (MLE, JAJ, GOR, S02) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Rzodkiewka 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka z kurczaka 50g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Ser żółty 30g (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