



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 11.11.2023

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2154 kcal białko – 122,5g tłuszcz – 75,6g NKT – 30,5g węglowodany – 292g cukry ogółem – 58,4g błonnik – 37,6g sól – 7,3g	Dieta łatwostrawna 2280 kcal białko – 104,4g tłuszcz – 70,9g NKT – 25,8g węglowodany – 321,6g cukry ogółem – 69,5g błonnik – 32g sól – 3,8g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Schab pieczony na zimno 50g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Jajko gotowane (JAJ) Ogórek 100g Sałata 20g Jabłko 200g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kakao na mleku 350ml (MLE, SOJ) Schab pieczony na zimno 50g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Pomidor 100g Sałata 20g Jabłko 200g Herbata 200ml
Obiad	Barszcz czerwony zabieleny śmietaną 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ryż sypki 60g Udko pieczone 200g (MLE, SEL) Marchewka z groszkiem 200g (GLU, MLE) Kompot 200ml	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Ryż sypki 60g Udko gotowane 200g (MLE, SEL) Marchewka z groszkiem 200g (GLU, MLE) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Twarożek z koperkiem 100g (MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek z koperkiem 100g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posiłek nocny	Rogal maślany (GLU, MLE, JAJ)	Drożdżówka (GLU, MLE, JAJ)

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