



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.11.2023

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2188 kcal białko – 95g tłuszcz – 71,2g NKT – 27g węglowodany – 320,8g cukry ogółem – 52,5g błonnik – 45g sól – 8g	Dieta łatwostrawna 2422 kcal białko – 115g tłuszcz – 82,4g NKT – 36,6g węglowodany – 320,7g cukry ogółem – 69g błonnik – 32,7g sól – 8,5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser żółty 50g (MLE) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Mandarynki 100g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 200ml (MLE, GLU) Ser żółty 50g (MLE) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Mandarynki 100g Herbata 200ml
Obiad	Rosół z makaronem 350ml (GLU, MLE, JAJ) Ziemniaki gotowane 200g Wołowina w sosie chrzanowym 150g (MLE, GLU, SEL, S02) Surówka z buraka, ogórka i jabłka z olejem 150g (GOR) Kompot 200ml	Rosół z makaronem 350ml (GLU, MLE, JAJ) Ziemniaki gotowane 200g Wołowina w sosie chrzanowym 150g (MLE, GLU, SEL, S02) Surówka z buraka, ogórka i jabłka z olejem 150g (GOR) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Sałatka jarzynowa 230g (JAJ, SEL, MLE, GOR) Jogurt naturalny 150g (MLE) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Sałatka jarzynowa 230g (JAJ, SEL, MLE, GOR) Jogurt owocowy 150g (MLE) Herbata 200ml
Posilek nocny	Kanapka (grahamka, szynka konserwowa, sałata, ogórek) (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ)	Kanapka (kajzerka, szynka konserwowa, sałata, pomidor) (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ)

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