



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.11.2023

| | Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2472 kcal białko – 119g tłuszcz – 99g NKT – 38,3g węglowodany – 293,7g cukry ogółem – 32,8g błonnik – 41g sól – 5,8g | Dieta łatwostrawna 2338 kcal białko – 104,4g tłuszcz – 86g NKT – 36,7g węglowodany – 300g cukry ogółem – 72g błonnik – 26,2g sól – 7g |
|----------------------|--|---|
| Śniadanie | Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE) Mielonka 30g (GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml | Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE, GLU) Twarożek z koperkiem 100g (MLE) Mielonka 30g (GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml |
| Obiad | Barszcz biały 350ml (MLE, SEL) Kasza gryczana 80g Pieczeń rzymska w sosie musztardowym 150g (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Kalafior gotowany 150g Kompot 200ml | Barszcz biały 350ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna 80g (GLU) Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 150g (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Brokuł gotowany 150g Kompot 200ml |
| Kolacja | Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Baleron gotowany 50g (SOJ, GLU) Serek topiony 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Surówka z rzodkwi białej 150g (MLE) Herbata 200ml | Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Baleron gotowany 50g (SOJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Serek topiony 50g (MLE) Herbata 200ml |
| Posilek nocny | Mandarynki 100g Serek naturalny 150g (MLE) | Jogurt owocowy 150g (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