



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.11.2023

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2151 kcal białko – 105g tłuszcz – 70,7g NKT – 27,4g węglowodany – 293,5g cukry ogółem – 28g błonnik – 40g sól – 4,2g	Dieta łatwostrawna 2508 kcal białko – 117,6g tłuszcz – 93,3g NKT – 37,1g węglowodany – 313,3g cukry ogółem – 50,5g błonnik – 27,4g sól – 7,2g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Smalec z fasoli 80g Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki owsiane na mleku 350g (MLE, GLU) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Połędwica sopocka 30g (GLU, SOJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02, JAJ) Kasza jęczmienna pęczak 80g (GLU) Schab pieczony 120g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Kapusta zasmażana 150g (GLU) Kompot 200ml	Pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02, JAJ) Ziemniaki gotowane 200g Schab pieczony 120g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Surówka z selera z olejem (SEL) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE) Papryka czerwona 100g Sałata 20g Jabłko 150g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek z koperkiem 100g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Jabłko 150g Herbata 200ml
Posiłek 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