



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.11.2023

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów DP 2509kcal białko – 92,8g tłuszcz – 97g NKT – 25,6g węglowodany – 355g cukry ogółem – 54g błonnik – 49,7g sól – 8,5g	Dieta łatwostrawna DP 2416 kcal białko – 91,7g tłuszcz – 98,7g NKT – 32g węglowodany – 317g cukry ogółem – 78g błonnik – 27,7g sól – 7,5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Jajko gotowane (JAJ) Surówka z rzodkwi białej 150g (MLE, JAJ, GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Jabłko 150g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne na mleku 350g (MLE, GLU) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Jajko gotowane (JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g Banan 200g Herbata 200ml
Obiad	Zupa jarzynowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Spagetti bolonese 250g (GLU, JAJ, SEL) Sałata z olejem 70g Kompot 200ml	Zupa jarzynowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Spagetti bolonese 250g (GLU, JAJ, SEL) Sałata z olejem 70g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Serek topiony 50g (MLE) Papryka czerwona 100g Sałatka brokułowa 170g (JAJ, MLE, GOR) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek topiony 50g (MLE) Pomidor 50g Sałatka brokułowa 170g (JAJ, MLE, GOR) Herbata 200ml
Posilek nocny	Bułka grahamka (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ) Sok wielowarzywny	Jogurt owocowy 150g (MLE)

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