



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 17.11.2023

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2296kcal białko – 118,8g tłuszcz – 98,7g NKT – 23,6g węglowodany – 301,5g cukry ogółem – 39,9g błonnik – 40,7g sól – 6g	Dieta łatwostrawna 2224 kcal białko – 119,7g tłuszcz – 89,9g NKT – 30,6g węglowodany – 292g cukry ogółem – 66,6g błonnik – 24,7g sól – 4,2g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ogonówka 50g (SOJ, GLU) Pasta z jaja ze szczypiorkiem 100g (JAJ, MLE, GOR) Papryka czerwona 100g Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Zacierki na mleku 350g (MLE, GLU, JAJ) Pasta z jaja z koperkiem 100g (JAJ, MLE) Ogonówka 50g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa fasolowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Ryba panierowana 130g (RYB, GLU, JAJ, MLE, SEZ, SOJ, ORZ) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150g Kompot 200ml	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Ryba pieczona w jarzynach 150g (RYB, SEL, GLU, MLE, GOR, SOJ, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane 200g Marchew gotowana 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Pieczeń rzymska na zimno 80g (GLU, JAJ) Ogórek kwaszony 50g (GOR) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Pieczeń rzymska na zimno 80g (GLU, JAJ) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Kefir 200g (MLE) Mandarynki 150g	Kefir 200g (MLE) Mandarynki 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