



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 18.11.2023

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2369 kcal białko – 124g tłuszcz – 87,3g NKT – 36,5g węglowodany – 315g cukry ogółem – 58,4g błonnik – 37,5g sól – 7g	Dieta łatwostrawna 2484 kcal białko – 119,5g tłuszcz – 96g NKT – 39g węglowodany – 324g cukry ogółem – 80g błonnik – 26,8g sól – 8,5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE) Jajko gotowane 55g (JAJ) Pomidor 100g Rzodkiewka 50g Sałata 20g Mus owocowy Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kakao na mleku 200ml (MLE, SOJ) Twarożek z koperkiem 100g (MLE) Jajko gotowane 55g (JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g Mus owocowy Herbata 200ml
Obiad	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Kasza gryczana 80g Gulasz mięsno-warzywny 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Buraki gotowane 150g Kompot 200ml	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Kasza jęczmienna 80g (GLU) Gulasz mięsno-warzywny 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Buraki gotowane 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (MLE, SOJ, SEL) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 100g Ogórek 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (MLE, SOJ, SEL) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Jabłko 150g Herbata 200ml
Posilek nocny	Rogal maślany (GLU, MLE, JAJ) Serek naturalny 150g (MLE)	Rogal maślany (GLU, MLE, JAJ) Serek naturalny 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