



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 20.11.2023

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2255 kcal białko – 106,4g tłuszcz – 105g NKT – 37g węglowodany – 283g cukry ogółem – 32g błonnik – 34g sól – 6,5g	Dieta łatwostrawna 2294 kcal białko – 114,5g tłuszcz – 96g NKT – 37g węglowodany – 305g cukry ogółem – 60g błonnik – 31,5g sól – 5,7g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasta z jaja z koperkiem 100g (JAJ, MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidory ze szczypiorkiem 120g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kasza jęczmienna na mleku 200ml (MLE, GLU) Pasta z jaja z koperkiem 100g (JAJ, MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Krem z dyni 350ml (MLE, SEL) Klopsik wieprzowy w sosie pieczarkowym 150g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, SEL, GOR, S02) Makaron pełne ziarno 80g (GLU, JAJ) Surówka z selera z olejem 150g (SEL) Kompot 200ml	Krem z dyni 350ml (MLE, SEL) Klopsik wieprzowy w sosie warzywnym 150g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, SEL, GOR, S02) Makaron 80g (GLU, JAJ) Surówka z selera z olejem 150g (SEL) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Ser topiony 30g (MLE) Papryka czerwona 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 50g (SOJ, GOR) Ser topiony 30g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Kefir 200g (MLE) Jabłko 200g	Kefir 200g (MLE) Jabłko 200g

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