



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 21.11.2023

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2330 kcal białko – 122g tłuszcz – 86,8g NKT – 28,3g węglowodany – 279g cukry ogółem – 32g błonnik – 38g sól – 7,4g	Dieta łatwostrawna 2244 kcal białko – 120g tłuszcz – 76g NKT – 32,5g węglowodany – 277g cukry ogółem – 50,8g błonnik – 22,7g sól – 8,5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałatka (sałata, ogórek, rzodkiewka, szczypiorek, majonez) (MLE, JAJ, SOJ, GOR) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki ryżowe na mleku 350ml (MLE, GLU) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa kalafiorowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Kasza gryczana 80g Gulasz z wołowiny z warzywami 150g (GLU) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Surówka z czerwonej kapusty na ciepło 150g Kompot 200ml	Zupa kalafiorowa 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Kasza jęczmienna 80g (GLU) Gulasz z wołowiny z warzywami 150g (GLU) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Sałatka curry 200g (GOR, GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, S02) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Sałatka curry 150g (GOR, GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, S02) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Serek naturalny 150g (MLE) Mus owocowy	Serek naturalny 150g (MLE) Mus owocowy

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