



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 22.11.2023

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2315 kcal białko – 118g tłuszcz – 82g NKT – 27,6g węglowodany – 323g cukry ogółem – 36,1g błonnik – 37,6g sól – 9,9g	Dieta łatwostrawna 2411 kcal białko – 102g tłuszcz – 87,5g NKT – 34,5g węglowodany – 314,5g cukry ogółem – 57,7g błonnik – 20g sól – 6,9g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Szynka z kurczaka 50g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Jajko gotowane 55g (JAJ) Ogórek kwaszony 100g (GOR) Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki owsiane na mleku 350ml (MLE, GLU) Szynka z kurczaka 50g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa grochowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Makaron z serem i truskawkami 300g (GLU, MLE, JAJ) Kompot 200ml	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR, S02) Makaron z serem i truskawkami 300g (GLU, MLE, JAJ) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Kaszanka z cebulą 150g Pomidor ze szczypiorkiem 200g Mandarynki 100g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Parówki drobiowe 100g (SOJ) Pomidor 100g Sałata 20g Mandarynki 100g Herbata 200ml
Posilek nocny	Serek wiejski 150g (MLE) Bułka grahamka (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ)	Serek wiejski 150g (MLE) Bułka kajzerka (GLU)

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