



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 23.11.2023

| | Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2214 kcal białko – 108g tłuszcz – 79g NKT – 27,9g węglowodany – 285g cukry ogółem – 39g błonnik – 36,5g sól – 6,4g | Dieta łatwostrawna 2011 kcal białko – 110g tłuszcz – 69g NKT – 25,4g węglowodany – 248g cukry ogółem – 58,5g błonnik – 27g sól – 5,6g |
|----------------------|---|--|
| Śniadanie | Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Połędwica drobiowa 50g (MLE, SOJ, SEL) Twarożek 100g (MLE) Ogórek 50g Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml | Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Jogurt owocowy 150g (MLE) Połędwica drobiowa 50g (MLE, SOJ, SEL) Twarożek 100g (MLE) Dżem 25g Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml |
| Obiad | Zupa neapolitańska 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Kasza jęczmienna, pęczak 80g Filet z kurczaka w warzywach 160g (GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z marchwi i selera z olejem 150g (SEL) Kompot 200ml | Zupa neapolitańska 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane 200g Filet z kurczaka w warzywach 160g (GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z marchwi i selera z olejem 150g (SEL) Kompot 200ml |
| Kolacja | Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Szynka wieprzowa wędzona 50g (SOJ, GLU) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Pomidor 100g Surówka z rzodkwi białej 120g (MLE, JAJ, GOR) Herbata 200ml | Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka wieprzowa wędzona 50g (SOJ, GLU) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml |
| Posilek nocny | Kefir 200g (MLE) Jabłko 150g | Kefir 200g (MLE) Jabłko 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