



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 24.11.2023

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2536 kcal białko – 120,5g tłuszcz – 113,7g NKT – 39,8g węglowodany – 315,5g cukry ogółem – 54g błonnik – 37g sól – 12g	Dieta łatwostrawna 2459 kcal białko – 109,5g tłuszcz – 112,8g NKT – 38,5g węglowodany – 303g cukry ogółem – 78,5g błonnik – 25g sól – 9g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Polędwica sopocka 50g (GLU, SOJ) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Pomidor 100g Papryka czerwona 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne na mleku 350g (MLE, GLU) Polędwica sopocka 50g (GLU, SOJ) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet jajeczny 140g (GLU, JAJ, MLE, SEZ, SOJ, ORZ) Sos pieczarkowy 80g (GLU, MLE) Marchew gotowana 150g Jabłko 150g Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet jajeczny 140g (GLU, JAJ, MLE, SEZ, SOJ, ORZ) Marchew gotowana 150g Jabłko 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Sałatka śledziowa 200g (RYB, MLE, JAJ, GOR) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Baleron gotowany 30g (SOJ, GLU) Pasta z sera twarogowego i tuńczyka 120g (MLE, RYB, GOR, JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Serek naturalny 150g (MLE) Rogal maślany (MLE, GLU, JAJ)	Jogurt naturalny 150g (MLE) Rogal maślany (MLE, GLU, JAJ)

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