



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 25.11.2023

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2424 kcal białko – 127,6g tłuszcz – 91,6g NKT – 24,5g węglowodany – 316,5g cukry ogółem – 40,7g błonnik – 37,7g sól – 6g	Dieta łatwostrawna 2563 kcal białko – 125g tłuszcz – 105g NKT – 29g węglowodany – 319g cukry ogółem – 69g błonnik – 27,6g sól – 6,4g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Szynka z kurczaka 30g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Twarożek 100g (MLE) Rzodkiewka 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kakao na mleku 200g (MLE, SOJ) Szynka z kurczaka 30g (SOJ, MLE, GOR, SEL, GLU) Twarożek 100g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Krupnik 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Kasza gryczana 80g Bitka wieprzowa w cebulce 120g (GLU, MLE, SOJ, SEZ, SEL, GOR, S02) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200g (GLU, SEL, GOR, SOJ, SEZ, MLE, S02) Pomarańcza 250g Kompot 200ml	Krupnik 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane 200g Bitka wieprzowa 120g (GLU, MLE, SOJ, SEZ, SEL, GOR, S02) Surówka z marchewki 200g (MLE) Pomarańcza 250g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Jajko gotowane 55g (JAJ) Sałatka z mozzarellą 150g (MLE) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Jajko gotowane 55g (JAJ) Sałatka z mozzarellą 150g (MLE) Herbata 200ml
Posilek nocny	Serek naturalny 150g (MLE) Bułka grahamka (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ)	Serek naturalny 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