



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 26.11.2023

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2370 kcal białko – 106g tłuszcz – 108g NKT – 40g węglowodany – 286g cukry ogółem – 42,7g błonnik – 36g sól – 8g	Dieta łatwostrawna 2317 kcal białko – 116,8g tłuszcz – 92g NKT – 39,6g węglowodany – 288g cukry ogółem – 61,2g błonnik – 28g sól – 6,5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Twarożek 100g (MLE) Pomidor 100g Papryka czerwona 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 200g (MLE, GLU) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Twarożek 100g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane 150g Kotlet mielony 120g (GLU, JAJ, MLE, SEZ, ORZ, SOJ) Buraki gotowane 150g Mandarynki 100g Kompot 200ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane 200g Pulpety w sosie własnym 130g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Buraki gotowane 150g Mandarynki 100g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (MLE, SOJ, SEL) Ser topiony 50g (MLE) Sałatka jarzynowa 200g (JAJ, MLE, SEL) Ogórek 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (MLE, SOJ, SEL) Ser topiony 50g (MLE) Sałatka jarzynowa 220g (JAJ, MLE, SEL) Herbata 200ml
Posilek nocny	Kanapka (chleb, jajko, sałata, pomidor) (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ, GOR)	Kanapka (chleb, jajko, sałata, pomidor) (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ, GOR)

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