



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 27.11.2023

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2469 kcal białko – 138,5g tłuszcz – 103g NKT – 40,5g węglowodany – 297,8g cukry ogółem – 77g błonnik – 32,6g sól – 11g	Dieta łatwostrawna 2327kcal białko – 128,5g tłuszcz – 87,4g NKT – 36,9g węglowodany – 310g cukry ogółem – 97,8g błonnik – 24,6g sól – 11g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasta z jaj i makreli 130g (JAJ, RYB, MLE, GOR) Polędwica drobiowa 50g (MLE, SOJ, SEL) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki owsiane na mleku 350ml (MLE, GLU) Pasta z jaj i tuńczyka 130g (JAJ, RYB, MLE, GOR) Polędwica drobiowa 50g (MLE, SOJ, SEL) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Żurek z jajkiem 350ml (JAJ, GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna pęczak 80g (GLU) Udziec z indyka w sosie żurawinowym 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Brokuł gotowany 150g Jabłko 200g Kompot 200ml	Żurek z jajkiem 350ml (JAJ, GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 80g (GLU) Udziec z indyka w sosie żurawinowym 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Brokuł gotowany 150g Jabłko 200g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Kiełbasa na ciepło 130g (GOR) Sałatka warzywna 150g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Kefir 200g (MLE) Rogal maślany (JAJ, GLU, MLE)	Kefir 200g (MLE) Rogal maślany (JAJ, GLU, MLE)

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