



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 30.11.2023

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2262 kcal białko – 114g tłuszcz – 98g NKT – 27,7g węglowodany – 275g cukry ogółem – 32,5g błonnik – 34g sól – 7g	Dieta łatwostrawna 2250 kcal białko – 109,6g tłuszcz – 85,7g NKT – 30g węglowodany – 301g cukry ogółem – 64,6g błonnik – 24g sól – 5,5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Jajko w sosie tatarskim 120g (JAJ, MLE, GOR) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Mandarynki 100g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne na mleku 350ml (MLE, GLU) Jajko gotowane 55g (JAJ) Sos jogurtowy z koperkiem (MLE) Szynka konserwowa 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Banan 150g Herbata 200ml
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Ryż sypki 80g Leczo (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata z olejem 150g Kompot 200ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Ryż sypki 80g Leczo (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata z olejem 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Schab pieczony na zimno 80g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Pomidor 50g Ogórek 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Schab pieczony na zimno 80g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Serek wiejski 150g (MLE)	Serek wiejski 150g (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