



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 02.01.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2448 kcal białko – 129g tłuszcz – 99g NKT – 30g węglowodany – 306g cukry ogółem – 45g błonnik – 37g sól – 6g	Dieta łatwostrawna 2514 kcal białko – 131g tłuszcz – 101g NKT – 35g węglowodany – 311g cukry ogółem – 62g błonnik – 27g sól – 7g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Baleron gotowany 50g (GLU, SOJ) Jajko gotowane 55g (JAJ) Pomidor 50g Sałatka (sałata, ogórek, rzodkiewka, jogurt i majonez) 100g (MLE, JAJ, SOJ, GOR) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki jęczmienne na mleku 350ml (MLE, GLU) Baleron gotowany 50g (GLU, SOJ) Jajko gotowane 55g (JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa brokułowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Kasza gryczana 80g Klops wieprzowy w sosie pomidorowym 120g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Buraki gotowane 150g (GLU) Kompot 200ml	Zupa brokułowa 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Kasza jęczmienna 80g Klops wieprzowy w sosie pomidorowym 120g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Buraki gotowane 150g (GLU) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Sałatka gyros z ketchupem 120g (GLU, MLE, JAJ, GOR, SEL, SOJ, S02, SEZ) Pomidor 100g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 80g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posiłek nocny	Jabłko 150g Serek naturalny 150g (MLE)	Jabłko 150g Serek naturalny 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